

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)節		
課程目標	1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。 3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9. 落實國家政策的推展與宣導。						
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-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-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 8/30-9/03	第一單元 健康又安全 第1課 校園好健康 第2課 危險！不能那樣玩	2	1. 認識學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2. 認識健康中心的功能與設備。 3. 在師長的引導下，認識學校的健康服務。 4. 發覺不安全的場所，不在其中進行活動與遊戲。 5. 發覺危險的遊戲場環境與器材設施，認識遊戲環境安全的重要性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	口語評量 態度評量 實作評量	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			6. 認識危險的遊戲行為，並能了解導正的方法。				安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第二週 9/04-9/10	第一單元 健康又安全 第 3 課 就要這樣玩	3	1. 發覺遊戲場中的安全注意事項與設施。 2. 發覺遊戲安全性的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 3. 遊戲時接受正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 4. 發覺正確使用遊戲器材的規範，並接受。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	口語評量 態度評量 實作評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第三週 9/11-9/17	第二單元 小心！危險 第 1 課 上下學安全行	3	1. 發在上下學途中可能產生的危險。 2. 認識在上下學途中須注意的安全事項。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	口語評量 態度評量 實作評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第四週 9/18-9/24	第二單元 小心！危險 第 2 課 保護自己	2	1. 發覺生活中各種碰觸的感受。 2. 認識身體隱私與身體界限。 3. 發個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4. 舉例說明如何拒絕不安全的身體碰觸。 5. 運用遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。 6. 運用遇到危險情況時保護自己的方法。 7. 運用遇到危險情況時的口頭求助訣竅。 8. 運用遇到危險情況時求助的方法。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能與生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-2 身體隱私與身體界限及其危害求助方法。	口語評量 態度評量 實作評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【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。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的

							安全。
第五週 9/25-10/01	第三單元 健康超能力 第 1 課 乾淨的我	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識儀容整潔的重要性。</li> <li>2. 認識潔牙的時機。</li> <li>3. 嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。</li> <li>4. 發覺洗手的重要性。</li> <li>5. 發覺洗手的時機。</li> <li>6. 嘗試練習正確的洗手步驟。</li> <li>7. 舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。</li> </ol>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	口語評量 態度評量 實作評量	
第六週 10/02-10/08	第三單元 健康超能力 第 2 課 飲食好習慣	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識喝白開水的重要性。</li> <li>2. 願意養成喝白開水的健康習慣。</li> <li>3. 願意養成飯前洗手的健康習慣。</li> <li>4. 願意養成良好的餐桌禮儀。</li> <li>5. 願意養成良好的飲食習慣。</li> <li>6. 發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。</li> <li>7. 願意養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。</li> </ol>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	口語評量 態度評量 實作評量	【家庭教育】 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。
第七週 10/09-10/15	第三單元 健康超能力 第 3 課 好好愛身體	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識健康排便習慣的重要性。</li> <li>2. 認識可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。</li> <li>3. 認識廁所的圖像標誌。</li> <li>4. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。</li> <li>5. 認識正確的站姿、坐姿和</li> </ol>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p>	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	口語評量 態度評量 實作評量	【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 E6 了解圖

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>睡姿。</p> <p>6. 養成個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。</p>	<p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>			<p>像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。</p>
<p>第八週</p> <p>10/16-10/22</p>	<p>第四單元 玩球趣味多</p> <p>第1課 傳接跑跑跑</p>	3	<p>1. 認識跑步的場地與標線。</p> <p>2. 練習跑步和傳球的基本動作。</p> <p>3. 表現簡易的傳接球動作。</p> <p>4. 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。</p> <p>5. 表現拋、傳球的動作要領。</p> <p>6. 表現易拋、擲球的動作。</p> <p>7. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。</p>	<p>口語評量</p> <p>態度評量</p> <p>實作評量</p>	
<p>第九週</p> <p>10/23-10/29</p>	<p>第四單元 玩球趣味多</p> <p>第1課 傳接跑跑跑</p>	3	<p>1. 表現簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。</p> <p>2. 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。</p> <p>3. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</p> <p>4. 認識棒球守備的基本概念。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。</p>	<p>口語評量</p> <p>態度評量</p> <p>實作評量</p>	
<p>第十週</p> <p>10/30-11/05</p>	<p>第四單元 玩球趣味多</p> <p>第1課 傳接跑跑跑</p>	3	<p>1. 表現簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。</p> <p>2. 認識棒球守備的基本概念。</p> <p>3. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</p> <p>4. 對他人的協助表現感謝的心。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。</p>	<p>口語評量</p> <p>態度評量</p> <p>實作評量</p>	
<p>第十一週</p> <p>11/06-11/12</p>	<p>第四單元 玩球趣味多</p> <p>第2課 一線之隔</p>	3	<p>1. 認識隔網的感受。</p> <p>2. 認識將球擲準的動作技</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p>	<p>Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡</p>	<p>口語評量</p> <p>態度評量</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			巧。 3. 表現用心與同伴合作，認真參與遊戲活動的學習態度。 4. 表現徒手拋球與接球過繩。 5. 表現觀察他人的動作技巧，學習他人長處。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	實作評量	
第十二週 11/13-11/19	第四單元 玩球趣味多 第2課 一線之隔	3	1. 認識和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2. 表現用心與同伴合作，認真參與遊戲活動的學習態度。 3. 表現拋球過繩的動作要領。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	口語評量 態度評量 實作評量	
第十三週 11/20-11/26	第四單元 玩球趣味多 第2課 一線之隔	3	1. 認識和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2. 表現用心與同伴合作，認真參與遊戲活動的學習態度。 3. 表現拋球過繩的動作要領。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	口語評量 態度評量 實作評量	
第十四週 11/27-12/03	第五單元 跑跳動起來 第1課 安全運動王 第2課 伸展好舒適	3	1. 認識運動時應穿著合適的服裝。 2. 認識安全且適合運動的場地。 3. 表現安全的運動方式。 4. 接受並體驗簡易的徒手伸展操動作。 5. 接受並體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	口語評量 態度評量 實作評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十五週 12/04-12/10	第五單元 跑跳動起來 第3課 健康起步走	3	1. 描述各種走路與跑步姿勢。 2. 表現各種走路與跑步的動作要領。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	口語評量 態度評量 實作評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>3. 表現跑步技能並能進行活動。</p> <p>4. 表現動作指令，和同伴合作完成活動。</p>				的能力。
<p>第十六週 12/11-12/17</p>	<p>第五單元 跑跳動起來 第 3 課 健康起步走</p>	3	<p>1. 描述各種走路與跑步的動作要領。</p> <p>2. 表現跑步技能並能進行活動。</p> <p>3. 表現動作指令，和同伴合作完成活動。</p> <p>4. 遊戲時能表現出安全的行為。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>口語評量 態度評量 實作評量</p>	<p>【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>
<p>第十七週 12/18-12/24</p>	<p>第五單元 跑跳動起來 第 4 課 和繩做朋友</p>	3	<p>1. 認識並表現跳繩暖身的動作要領。</p> <p>2. 表現跳繩暖身的基本動作。</p> <p>3. 表現握繩、甩繩的動作要領。</p> <p>4. 表現個人甩繩的基本動作。</p> <p>5. 發創意表現，並專注欣賞他人表現。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>口語評量 態度評量 實作評量</p>	
<p>第十八週 12/25-12/31</p>	<p>第六單元 全身動一動 第 1 課 拳掌好朋友</p>	2	<p>1. 描述基本的拳、掌概念，表現武術的拳掌動作。</p> <p>2. 認識並表現武術的敬禮動作。</p> <p>3. 認識並表現武術的騎馬式動作。</p> <p>4. 認識並表現以弓步和馬步站立的出拳動作。</p> <p>5. 表現在遊戲中與同學快樂互動、認真學習的學習態度。</p> <p>6. 願意在學校利用課間從事遊戲活動。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p>	<p>口語評量 態度評量 實作評量</p>	<p>【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。</p>
<p>第十九週 1/01-1/07</p>	<p>第六單元 全身動一動 第 2 課 大樹愛遊戲</p>	3	<p>1. 在地面表現靜態平衡動作。</p> <p>2. 在地面表現動態平衡動</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參</p>	<p>1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>口語評量 態度評量 實作評量</p>	<p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊</p>

			<p>作。</p> <p>3. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。</p> <p>4. 認識平衡木的高度。</p> <p>5. 接受並體驗在平衡木上行走的活動。</p> <p>6. 表現在遊戲中與同學快樂互動、認真學習的學習態度。</p> <p>7. 願意在學校利用課間從事遊戲活動。</p>	<p>與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>			重自己與他人的權利。
第廿週 1/08-1/14	第六單元 全身動一動 第3課 和風一起玩	3	<p>1. 表現跑步與停止的動作。</p> <p>2. 模仿氣球，以肢體表現收縮與伸展的動作。</p> <p>3. 模仿氣球，以肢體表現移動和低、中、高水平的動作。</p> <p>4. 認識風車的玩法。</p> <p>5. 模仿風車，表現身體各部位的繞轉。</p> <p>6. 表現在遊戲中與同學快樂互動、認真學習的學習態度。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	口語評量 態度評量 實作評量	【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。
第廿一週 1/15-1/19	第六單元 全身動一動 第3課 和風一起玩	2	<p>1. 模仿風車，表現轉動和低、中、高水平的動作。</p> <p>2. 認識身體擺動的要領。</p> <p>3. 模仿風吹動、小草擺動的樣子並表現出來。</p> <p>4. 配合音樂表現連續的身體律動。</p> <p>5. 願意在課後從事身體活動。</p> <p>6. 表現在遊戲中與同學快樂互動、認真學習的學習態度。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	口語評量 態度評量 實作評量	【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。
		60					

臺南市公(私)立仁德區依仁國民中(小)學 110 學年度第二學期一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	康軒	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。</li> <li>2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。</li> <li>3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。</li> <li>4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。</li> <li>5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。</li> <li>6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。</li> <li>7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。</li> <li>8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。</li> <li>9. 落實國家政策的推展與宣導。</li> </ol>						
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
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 2/12-2/18	第一單元 保護身體好健康 第 1 課 身體好貼心	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識身體各部位的名稱。</li> <li>2. 認識身體各部位的功用與重要性。</li> <li>3. 認識愛護五官的生活習慣。</li> <li>4. 發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。</li> </ol>	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1a- I -2 認識健康的生活習慣。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a- I -2 養成健康的	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	態度評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>第二週 2/19-2/25</p>	<p>第一單元 保護身體好健康 第1課 身體好貼心 第2課 五個好幫手</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識身體各部位的名稱。</li> <li>2. 認識身體各部位的功用與重要性。</li> <li>3. 認識愛護五官的生活習慣。</li> <li>4. 發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。</li> </ol>	<p>生活習慣。</p> <p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a- I -2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>4a- I -2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>口語評量 態度評量 實作評量</p>	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p>
<p>第三週 2/26-3/04</p>	<p>第二單元 健康飲食聰明吃 第1課 飲食紅綠燈 第2課 健康飲食我決定</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。</li> <li>2. 發覺並分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。</li> <li>3. 發現飲食習慣並自我反省，檢視不良的飲食行為。</li> <li>4. 願意養成良好的飲食習慣。</li> <li>5. 發覺個人飲食問題並設法改變。</li> <li>6. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。</li> <li>7. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。</li> </ol>	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b- I -1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea- I -2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>口語評量 態度評量 實作評量</p>	
<p>第四週 3/05-3/11</p>	<p>第二單元 健康飲食聰明吃 第2課 健康飲食我決定 第3課 健康食物感恩吃</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發覺個人飲食問題並設法改變。</li> </ol>	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p>	<p>Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea- I -2 基本的飲</p>	<p>口語評量 態度評量 實作評量</p>	<p>【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。</p>

			<ol style="list-style-type: none"> <li>能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。</li> <li>能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。</li> <li>認識常見食物的來源。</li> <li>發覺食物得來不易，應該珍惜食物。</li> <li>養成珍惜食物不浪費的生活習慣。</li> </ol>	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>		
<p>第五週</p> <p>3/12-3/18</p>	<p>第三單元 健康防護罩</p> <p>第 1 課 身體不舒服</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>發覺生病的可能原因。</li> <li>認識生病時的照護方式。</li> <li>認識正確的用藥觀念。</li> </ol>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	<p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p> <p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p>	<p>口語評量</p> <p>態度評量</p> <p>實作評量</p>	
<p>第六週</p> <p>3/19-3/25</p>	<p>第三單元 健康防護罩</p> <p>第 2 課 遠離疾病有法寶</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>認識疾病的傳染方式。</li> <li>認識預防疾病傳染的方法。</li> <li>能於引導下，正確練習戴口罩的方法。</li> <li>認識增強身體抵抗力的方法。</li> <li>接受並養成良好的生活習慣，增強抵抗力。</li> </ol>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>口語評量</p> <p>態度評量</p> <p>實作評量</p>	
<p>第七週</p> <p>3/26-4/01</p>	<p>第三單元 健康防護罩</p> <p>第 3 課 健康好心情</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>發覺每個人有各種不同的情緒。</li> <li>能於引導下，表現分辨愉快與不愉快的情緒的自我調適技能。</li> <li>發覺適當和不適當的情緒表現。</li> </ol>	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中</p>	<p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p>	<p>口語評量</p> <p>態度評量</p> <p>實作評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			4.能於生活中嘗試運用自我察覺技能，適當表達情緒。 5.能於引導下，表現簡單的自我調適技能。	嘗試運用生活技能。			
第八週 4/02-4/08	第四單元 玩球樂 第1課 拍球動一動	3	1.認識拍球的動作要領。 2.表現認真參與學習活動，並遵守活動規則的學習態度。 3.表現各式原地和行進間的拍球活動。 4.應用團體討論，處理拍球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間從事遊戲活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	口語評量 態度評量 實作評量	【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。
第九週 4/09-4/15	第四單元 玩球樂 第2課 拋擲我最行	2	1.認識拋擲球的動作要領。 2.表現拋擲球準確性控球活動。 3.表現認真參與學習活動，並遵守活動規則的學習態度。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	口語評量 態度評量 實作評量	【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。
第十週 4/16-4/22	第四單元 玩球樂 第2課 拋擲我最行	3	1.認識拋擲球的動作要領。 2.表現認真參與學習活動，並遵守活動規則的學習態度。 3.表現拋擲球準確性控球活動。 4.應用團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	口語評量 態度評量 實作評量	【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。
第十一週 4/23-4/29	第四單元 玩球樂 第3課 滾動新樂園	3	1.認識滾球的動作要領。 2.表現認真參與學習活動，並遵守活動規則的學習態度。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼	口語評量 態度評量 實作評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>度。</p> <p>3. 表現滾球準確性控球活動。</p> <p>4. 應用團體討論，處理滾球遊戲的問題。</p> <p>5. 願意在學校利用課間從事遊戲活動。</p>	<p>與的學習態度。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>動作協調、力量及準確性控球動作。</p>		<p>並討論與遵守團體的規則。</p>
<p>第十二週 4/30-5/06</p>	<p>第五單元 伸展跑跳樂 第 1 課 運動安全又健康</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識運動場地的安全注意事項。</p> <p>2. 認識並選擇安全的遊戲場所運動。</p> <p>3. 認識正確與安全的運動方式。</p> <p>4. 認識運動的好處。</p> <p>5. 能於引導下，表現個人運動安全的方法。</p>	<p>1c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。</p>	<p>口語評量 態度評量 實作評量</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第十三週 5/07-5/13</p>	<p>第五單元 伸展跑跳樂 第 2 課 毛巾伸展操</p>	<p>3</p>	<p>1. 利用毛巾表現上肢伸展動作。</p> <p>2. 利用毛巾表現身體伸展動作。</p> <p>3. 利用毛巾表現下肢伸展動作。</p> <p>4. 認真參與活動，表現毛巾伸展操動作。</p> <p>5. 願意在從事運動前、後表現伸展操活動。</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p>	<p>口語評量 態度評量 實作評量</p>	
<p>第十四週 5/14-5/20</p>	<p>第五單元 伸展跑跳樂 第 3 課 一起來跳繩</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。</p> <p>2. 表現與同伴互相配合跳躍過繩的團體互動行為。</p> <p>3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。</p> <p>4. 嘗試表現自己甩繩並跳躍過繩的動作。</p> <p>5. 願意利用課餘時間從事跳繩活動。</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>1c- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>口語評量 態度評量 實作評量</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>第十五週 5/21-5/27</p>	<p>第五單元 伸展跑跳樂 第3課 一起來跳繩</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。</li> <li>2. 表現同學甩繩時跳躍過繩的團體互動行為。</li> <li>3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。</li> <li>4. 認識跳繩的特性及其動作要領。</li> <li>5. 嘗試表現自己甩繩並跳躍過繩的動作。</li> <li>6. 願意利用課餘時間從事跳繩活動。</li> </ol>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>口語評量 態度評量 實作評量</p>	
<p>第十六週 5/28-6/03</p>	<p>第五單元 伸展跑跳樂 第4課 用報紙玩遊戲</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用報紙表現快速跑。</li> <li>2. 利用紙棒表現跑、跳動作練習。</li> <li>3. 利用紙棒表現拋擲動作練習。</li> <li>4. 願意在課後從事身體活動。</li> </ol>	<p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>口語評量 態度評量 實作評量</p>	
<p>第十七週 6/04-6/10</p>	<p>第五單元 伸展跑跳樂 第4課 用報紙玩遊戲</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用紙棒表現拋擲動作練習。</li> <li>2. 願意在課後從事身體活動。</li> </ol>	<p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>口語評量 態度評量 實作評量</p>	
<p>第十八週 6/11-6/17</p>	<p>第六單元 模仿趣味多 第1課 小巨人和紙鏢</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 描述弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。</li> <li>2. 在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。</li> <li>3. 表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。</li> <li>4. 願意在學校利用課間從事弓步、馬步和進攻、防守的動作練習活動。</li> </ol>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p>	<p>口語評量 態度評量 實作評量</p>	<p>【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。</p>
<p>第十九週 6/18-6/24</p>	<p>第六單元 模仿趣味多 第2課 模仿滾翻秀</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。</li> <li>2. 專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形</li> </ol>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p>	<p>1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>口語評量 態度評量 實作評量</p>	<p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的</p>

			<p>態。</p> <p>3. 嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。</p> <p>4. 嘗試運用支撐技巧創意表現模仿動作。</p> <p>5. 嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，表現滾動式的移動。</p> <p>6. 觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。</p> <p>7. 在遊戲中挑戰滾翻技巧，表現滾翻動作。</p> <p>8. 嘗試表現以猴子行走的動作通過平衡木。</p> <p>9. 結合滾翻及平衡的動作，表現多元性身體活動。</p>	<p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>			權利。
<p>第廿週 6/25-6/30</p>	<p>第六單元 模仿趣味多 第3課 走向綠地</p>	3	<p>1. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體表現生物特徵。</p> <p>2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動的學習態度。</p> <p>3. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿並表現大自然生物的動作。</p> <p>4. 願意在課後從事觀察、聯想與模仿的遊戲。</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>口語評量</p> <p>態度評量</p> <p>實作評量</p>	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>
		58					

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)節		
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。						
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-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。						
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 8/30-9/03	第一單元喜歡自己珍愛家人 第一課成長的變化	2	1.描述自己出生至今生長發育的變化。 2.發表對成長的感覺與對未來的自己期待。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	報告 自我評量 實作 同儕互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第二週 9/04-9/10	第一單元喜歡自己珍愛家人	2	1.識自己的特點。 2.願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 能於引導	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	報告 自我評量 實作	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自

	第二課欣賞自己		能。 3 透過認識自己的優點，喜歡自己。	下，表現簡易的自我調適技能。		同儕互評	己的特質與興趣。
第三週 9/11-9/17	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	3	1.認識二手菸的危害。 2.舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 3.嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	口試 實作 作業	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第四週 9/18-9/24	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	3	1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 4.發覺可能造成耳朵傷害的行為。 5.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 6.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。 7.發覺可能造成鼻子傷害的行為。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	自我評量 實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

			<p>8.舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。</p> <p>9.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。</p>				
<p>第五週 9/25-10/01</p>	<p>第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體</p>	3	<p>1.舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。</p> <p>2.運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。</p> <p>3.養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。</p> <p>4.舉例說明正確的穿鞋習慣。</p> <p>5.養成正確的穿鞋習慣。</p> <p>6.認識不憋尿的重要性。</p> <p>7.發覺憋尿的原因並提出解決方法。</p> <p>8.願意養成不憋尿的健康習慣。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>報告 自我評量 作業</p>	
<p>第六週 10/02-10/08</p>	<p>第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康</p>	3	<p>1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。</p> <p>2.認識學校健康資源與健康相關活動。</p> <p>3.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。</p> <p>4.接受健康的學校生活有關的生活規範。</p> <p>5.養成健康的學校生活的習慣。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>	<p>報告 自我評量</p>	<p><b>【環境教育】</b> 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。</p>

<p>第七週 10/09-10/15</p>	<p>第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康</p>	<p>2</p>	<p>1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3.認識社區健康相關機構與資源。 4.願意使用社區健康資源促進健康。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>	<p>報告 自我評量 口試 作業</p>	
<p>第八週 10/16-10/22</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵</p>	<p>3</p>	<p>1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.專注觀賞並支持他人的運動表現。 4.安全的完成滾球控球活動。 5.安全的完成拋球控球活動。 6.安全的完成擲球控球活動。 7.透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>實作 報告</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
<p>第九週 10/23-10/29</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵</p>	<p>3</p>	<p>1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.安全的完成拋球控球活動。 4.安全的完成擲球控球</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全</p>	<p>Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>實作 報告</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

			活動。 5.透過團體討論處理遊戲問題。	的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。			
第十週 10/30-11/05	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	3	1.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 2.安全的完成拋球控球活動。 3.安全的完成擲球控球活動。 4.透過團體討論處理遊戲問題。 5.課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	實作 報告 作業	【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。
第十一週 11/06-11/12	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	3	1.認識傳球、接球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 4.透過團體討論處理遊戲問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	實作 自我評量 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			
第十二週 11/13-11/19	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	3	1.認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 4.安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。 5.透過團體討論處理遊戲問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週 11/20-11/26	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	3	1.認識學校的運動空間。 2.利用學校運動空間從事身體活動。 3.認識反手投擲飛盤的動作要領。 4.表現反手投擲飛盤的動作技巧。 5.體驗踩石過溪的溯溪遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	報告 實作 作業	

			6.表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。	動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			
第十四週 11/27-12/03	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	4	1.認識不同的跑步、跳躍方式。 2.快樂參與活動並遵守遊戲規則。 3.表現繞物跑步及跑步取物的動作。 4.表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 5.願意在課後持續練習跳躍遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 自我評量 報告 作業	
第十五週 12/04-12/10	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	2	1.認識泳池設備及正確使用方式。 2.了解泳池安全與衛生常識。 3.知道游泳前需暖身。 4.認真參與水中遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	實作 口試	
第十六週 12/11-12/17	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	3	1.認識水中閉氣的動作要領。 2.認真參與水中遊戲。 3.表現水中閉氣的動作技巧。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	實作 口試 作業	

				參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。			
第十七週 12/18-12/24	第六單元全方位動動樂 第一課繩索小玩家	3	1.認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。 2.體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。 3.表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作報告 作業	
第十八週 12/25-12/31	第六單元全方位動動樂 第二課樹樁木頭人	3	1.認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 2.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 3.體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。 4.表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	實作報告 作業	

<p>第十九週 1/01-1/07</p>	<p>第六單元全方位動動樂 第三課跳出活力</p>	<p>3</p>	<p>1.認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。 2.專注觀賞同學的跳繩表演。 3.用不同腳步變化,表現雙腳跳繩。 4.用不同腳步變化,表現單腳跳繩。 5.選擇適合自己的跳繩活動,進行練習。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	
<p>第廿週 1/08-1/14</p>	<p>第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣</p>	<p>3</p>	<p>1.認識球、圓的模仿動作。 2.專注觀賞同學的表演。 3.模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。 4.模仿不同的圓造型。 5.表現順時針、逆時針的圓形移動路線。 6.合作做出圓形收攏與擴散的動作。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>實作 自我評量</p>	
<p>第廿一週 1/15-1/19</p>	<p>第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣</p>	<p>2</p>	<p>1.表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。 2.完成「圍圓來跳舞」舞序。 3.專注觀賞同學的表演。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	
		<p>59</p>					

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節		
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。						
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-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-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 2/132/18	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	4	1.覺察影響人際相處的態度和行為。 2.分析影響人際相處的態度和行為。 3.運用同理心，推測對方可能的想法。 4.運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	報告 實作	

			5.在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	技能。			
第二週 2/19-2/25	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友	3	1.運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。 2.了解維持良好人際關係的方法。 3.於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。 4.願意和朋友和諧相處。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	實作 自我評量 報告 作業	
第三週 2/26-3/04	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	2	1.認識六大類食物，並舉例說明。 2.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 3.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 4.養成每天吃早餐的觀念與習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	口試 實作 報告	
第四週 3/05-3/11	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	3	1.覺察飲食過量對身體的影響。 2.能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	報告 自我評量 實作 作業	
第五週 3/12-3/18	第三單元齲齒遠離我 第一課為什麼會齲齒	3	1.認識齲齒的症狀與原因。 2.覺察生活習慣對牙齒的影響。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	口試 自我評量	

				與行為。			
第六週 3/19-3/25	第三單元齲齒遠離我 第二課護齒好習慣	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識正確選購牙刷的方法。</li> <li>2.能於引導下,運用作決定的步驟,正確選購牙刷。</li> <li>3.認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。</li> <li>4.認識含氟漱口水的使用方法和時機。</li> <li>5.嘗試練習正確的刷牙技巧。</li> <li>6.能於引導下,養成潔牙與護齒的習慣,並使用口腔預防保健服務。</li> <li>7.能於引導下,運用自我健康管理的步驟,改變自己的護齒習慣。</li> </ol>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-1 能於引導下,使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Eb-I-1 健康安全消費的原則。</p>	口試 實作 作業	
第七週 3/26-4/01	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來 第二課去去過敏走	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識登革熱的傳染途徑與症狀。</li> <li>2.在生活中,採取適當的行動預防登革熱。</li> <li>3.認識腸病毒的傳染途徑與症狀。</li> <li>4.能於引導下,操作腸病毒的預防方法。</li> <li>5.認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。</li> <li>6.能於引導下,操作流行性結膜炎的預防方法。</li> </ol>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p>	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	口試 報告 實作	
第八週	第四單元保健小學堂	1	1.認識過敏性鼻炎、過敏	1a-I-1 認識基本	Bb-I-1 常見的	口試	

4/02-4/08	第二課去去過敏走		<p>性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。</p> <p>2.認識常見的過敏原。</p> <p>3.認識過敏症狀的照護方法。</p> <p>4.在生活中實踐過敏症狀的照護方法。</p> <p>5.學習鼻噴劑的正確使用方法。</p> <p>6.學習眼藥水的正確使用方法。</p> <p>7.學習皮膚藥膏的正確使用方法。</p>	<p>的健康常識。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>藥物使用方法與影響。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>報告 實作 作業</p>	
<p>第九週 4/09-4/15</p>	<p>第五單元球球大作戰 第一課班級體育活動樂</p>	3	<p>1.分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。</p> <p>2.認識各項班級體育活動。</p> <p>3.擬定班級體育計畫，選擇適合班級一起進行的運動項目，並確實執行。</p>	<p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Cb-I-2 班級體育活動。</p>	<p>口試 實作 作業</p>	
<p>第十週 4/16-4/22</p>	<p>第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑</p>	3	<p>1.在簡易運動場地練習跑壘。</p> <p>2.在簡易運動場地進行傳接。</p> <p>3.在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。</p> <p>4.學習進行守備／跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	<p>【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。</p>

<p>第十一週 4/23-4/29</p>	<p>第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊</p>	<p>3</p>	<p>1.在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。 2.徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。 3.嘗試以各種方式讓球過繩。 4.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。 5.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>實作報告</p>	
<p>第十二週 4/30-5/06</p>	<p>第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊</p>	<p>3</p>	<p>1.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。 2.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>實作作業</p>	
<p>第十三週 5/07-5/13</p>	<p>第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳</p>	<p>3</p>	<p>1.認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 2.描述參與休閒運動後的感受。 3.透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 4.能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>實作作業</p>	

第十四週 5/14-5/20	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解併腿跳和跨跳的動作要領。</li> <li>2.做出併腿跳和跨跳的動作。</li> <li>3.積極參與學習活動並欣賞他人的表現。</li> <li>4.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。</li> <li>5.能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。</li> <li>6.能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。</li> <li>7.能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。</li> <li>8.能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。</li> <li>9.掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。</li> </ol>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 報告 作業	
第十五週 5/21-5/27	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.說出在陸地與水中的身體感受。</li> <li>2.閉氣與同伴在水中進行遊戲。</li> <li>3.掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。</li> <li>4.在水中閉氣並藉物漂浮。</li> <li>5.願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。</li> </ol>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	實作 作業	
第十六週	第七單元跳吧！武吧！跳	3	1.學會弓步劈掌和馬步	1d-I-1 描述動作	Bd-I-1 武術模	自我評量	【安全教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

5/28-6/03	舞吧！ 第一課劈開英雄路		劈掌。 2.學會獨立式和仆腿式站法。 3.體驗一套完整武術動作。 4.與同伴友善互動並認真學習。	技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	仿遊戲。	實作 報告 作業	安 E9 學習相互尊重的精神。
第十七週 6/04-6/10	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第二課平衡好身手	3	1.認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2.能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。 3.願意在遊戲中快樂互動，認真學習。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作 作業	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十八週 6/11-6/17	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第三課跳繩同樂	3	1.學會雙人跳繩的起跳時機。 2.練習雙人跳繩的動作技巧。 3.培養認真參與及互助合作的學習態度。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 作業	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第十九週 6/18-6/24	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行	2	1.說出水滴的形狀與特徵。 2.利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。 3.做出不同的跳躍動作串聯組合。 4.做出群體中聚集與散開的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作	

			<p>5.表現認真參與的態度，並與同伴合作。</p> <p>6.做出雲的形狀與造型變化。</p> <p>7.模仿漩渦移動的特性。</p> <p>8.做出不同高低水平的移動動作或造型。</p>	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
<p>第廿週 6/25-6/30</p>	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第四課水滴的旅行</p>	3	<p>1.表現認真參與的態度，並與同伴合作。</p> <p>2.做出不同高低水平的移動動作或造型。</p> <p>3.認識不同波浪的造型。</p> <p>4.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	自我評量 實作 作業	
		58					

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 59 )節	
課程目標	1. 透過參與活動，認識並適應新環境。 2. 能積極實踐書包減重。 3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式；不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 4. 能在日常生活中用健康的態度尊重、體諒別人。 5. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣；確實做到促進健康的行為。 6. 能於引導下正確使用健保卡或全民健保相關功能。 7. 能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。 8. 能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。 9. 表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。 10. 於運動時注意並展現相關保健行為。 11. 能於拋接活動中順利的和他人合作展現拋接動作。 12. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。 13. 能主動參與傳接球與運球的活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 14. 能將毛巾的使用方法運用在生活中；課後時間能與家人一同後時間能與家人一同玩毛巾操，並發想用身體部位與毛巾互動。 15. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。					
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，並以創新思考方師，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備應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創作和欣賞的基本素養，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，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						
	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	表現任務	融入議題

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教學期程				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週 8/28-9/3	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。</li> <li>2.能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。</li> <li>3.能用學習過的溝通技能，認識新同學。</li> <li>4.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。</li> <li>5.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。</li> <li>6.透過參與活動，認識並適應新環境。</li> </ol>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能完成指定動作的學習。</li> <li>2.表現認真參與及友善互動的學習態度。</li> <li>3.專注觀賞他人的動作表現。</li> <li>4.在活動過程中，能知道如何保護自己。</li> <li>5.透過簡單暖身活動，伸展身體。</li> <li>6.會欣賞並支持同學的表現。</li> </ol>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p>	<p>1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>
第二週 9/4-9/10		0					
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.透過簡單暖身活動，伸展</li> </ol>	<p>1c-II-1 認識身體活</p>	<p>1a-II-1 滾翻、支</p>	<p>觀察評量</p>	<p><b>【安全教育】</b></p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>身體。</p> <p>2. 會欣賞並支持同學的表現。</p> <p>3. 透過簡單暖身活動，伸展身體。</p> <p>4. 學習如何安全的進行墊上活動。</p>	<p>動的動作技能。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p>	<p>撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>
<p>第三週</p> <p>9/11-9/17</p>	<p>壹、健康一把罩</p> <p>一. 我升上三年級了</p>	<p>1</p>	<p>1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。</p> <p>2. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。</p> <p>3. 能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
	<p>貳、運動真快樂</p> <p>五. 好玩的墊上運動</p>	<p>2</p>	<p>1. 完成指定動作的學習。</p> <p>2. 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3. 能學習並表現出指定動作。</p> <p>4. 專注觀賞他人的動作表現。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>
<p>第四週</p> <p>9/18-9/24</p>	<p>壹、健康一把罩</p> <p>一. 我升上三年級了</p>	<p>1</p>	<p>1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。</p> <p>2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>

	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	2	1. 掌握動作要領，完成滾翻前的動作。 2. 學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。 3. 能做出斜坡前滾翻動作。 4. 能做出前滾翻動作。 5. 能說出自己練習動作的心得。 6. 能說出同學表現的優點。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1	1. 能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。 2. 能積極實踐書包減重。 3. 能知道背書包的正確姿勢。 4. 能在日常生活中展現促進健康的行為。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第五週 9/25-10/1	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	2	1. 能努力體驗不同擺臂動作跑步。 2. 能練習正確擺臂動作。 3. 能和同學合作學習正確的跑步動作。 4. 能於活動中展現正確的跑步動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第六週 10/2-10/8	壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手	1	1. 能認識不同的情緒。 2. 能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 3. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	2	1. 學習跑步後的保健事項。 2. 讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。 3. 鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第七週 10/9-10/15	壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手	1	◆與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	1	1. 可以和他人分組合作進行班級 100 公尺比賽。 2. 可以利用課餘時間練習。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第八週 10/16-10/22	壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手	1	1. 能知道「我訊息」的使用技巧。 2. 遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	2	1. 積極體驗拋球活動。 2. 可以和他人合作完成活動。 3. 順利完成拋球動作。 4. 完成高低遠近不同的拋接。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第九週 10/23-10/29	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	1. 能分辨有關同理心的事件。 2. 能運用「同理心」設身處地為他人著想。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	2	1. 完成拋接練習。 2. 能他人合作練習拋接。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十週 10/30-11/5	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	1. 能知道調適情緒的方法。 2. 了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。 3. 當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。 4. 不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 5. 能在日常生活中用健康的	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			態度尊重體諒別人。				
	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	2	1. 會和他人合作進行拋接球。 2. 於活動中展現出拋接球動作。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十一週 11/6-11/12	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	1. 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週 11/13-11/19	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	1. 認識傳染病的種類。 2. 能發覺不良的衛生習慣可能導致傳染病。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			3. 能發覺傳染病可能對身體帶來的影響。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。			用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	◆運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週 11/20-11/26	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	1. 認識傳染病的傳播途徑。 2. 了解並積極實踐傳染病的預防方法。 3. 能於生活中落實個人的良好衛生習慣。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	1. 能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 4. 能運用遊戲的合作和競爭	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			策略，學會籃球的各種技巧。		念。		
第十四週 11/27-12/3	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	◆健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	3	1. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 2. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 3. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週 12/4-12/10	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	1. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。 2. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。 3. 認識住家附近的醫院及診所。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	1	1. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 2. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。 3. 運用身體部位接毛巾。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
第十六週 12/11-12/17	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1. 能認識臺灣四季生產的不同水果。 2. 能了解食用當季食物的好處。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	1. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 2. 能主動積極表現基本的舞蹈動作。 3. 能與同學合作做出聯合性的舞蹈動作。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十七週 12/18-12/24	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1. 能了解食用當季及在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。 2. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 3. 能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	1. 能進行巾舞門系列動作展演。 2. 能與同學合作重組編舞。 3. 能進行巾舞門系列動作展演。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				3d-II-1 運用動作技能的練習策略。			
第十八週 12/25-12/31	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1. 能理解營養素的意義。 2. 能知道不同營養素的名稱。 3. 能知道不同營養素的功能。 4. 能認識六大類食物所含的主要營養素。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	2	1. 能了解毬子的由來。 2. 能認識其他用腳踢的活動。 3. 能了解接毬動作的要領與技巧。 4. 能學會接毬的基本動作及接毬拳遊戲。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十九週 1/1-1/7	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	2	1. 能知道不同營養素的功能。 2. 能認識六大類食物所含的主要營養素。 3. 能知道食物含有分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	1	1. 在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	Ab-II-1 體適能活動。	觀察評量 口頭評量	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>2.能學會踢毬基本動作與踢毬遊戲的動作技巧。</p> <p>3.能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。</p> <p>4.能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。</p>	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>行為檢核 態度評量</p>	
<p>第二十週 1/8-1/14</p>	<p>壹、健康一把罩 四.營養補給站</p>	<p>1</p>	<p>1.能了解「我的餐盤」六句口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例。</p> <p>2.能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。</p> <p>3.能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
	<p>貳、運動真快樂 十.踢毬樂趣多</p>	<p>2</p>	<p>1.能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。</p> <p>2.能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。</p>	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>第二十一週 1/15-1/20</p>	<p>貳、運動真快樂 十.踢毬樂趣多</p>	<p>2</p>	<p>1.能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。</p> <p>2.能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。</p>	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎「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。
- ◎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。

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 58 )節	
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。</li> <li>2. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。</li> <li>3. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。</li> <li>4. 能了解社區藥局的功能。</li> <li>5. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。</li> <li>6. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。</li> <li>7. 知道提升體適能的方法及益處。</li> <li>8. 能做到每個動物的律動方式。</li> <li>9. 了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。</li> <li>10. 能說出參與單槓練習動作的感覺。</li> <li>11. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則以精進桌球技能。</li> <li>12. 能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。</li> <li>13. 辨別身體重要器官部位的防護概念。</li> <li>14. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。</li> <li>15. 知道如何擊地、高飛傳接球。</li> </ol>					
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
課程架構脈絡						
	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	表現任務	融入議題

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教學期程				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週 2/12-2/18	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。 2. 能知道自己身高體重的變化。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	3	1. 知道騎自行車及慢跑運動的基本動作及益處。 2. 知道騎自行車的安全配備及裝備。 3. 知道如何正確且安全的學會騎自行車。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab-II-1 體適能活動。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第二週 2/19-2/25	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。 2. 能知道影響生長發育的因素。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	1. 知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 3. 知道慢跑運動的基本動作及益處。 4. 培養認真參與及遵守團隊規範的運動精神。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第三週 2/26-3/4	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	1. 能知道人生各階段發展的特徵。 2. 能知道家人所處的人生階	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			段。			態度評量	向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	1	1. 知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 3. 知道提升體適能的方法及益處。 4. 能認識多種動物的形態。 5. 能做出多種動物的動作特徵。 6. 能欣賞同學間的創作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	1. 能知道不同成長階段的營養需求。 2. 能關心自己及家人的飲食習慣。 3. 能向家人宣導健康理念。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第四週 3/5-3/11	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	1. 能認識多種動物的形態。 2. 能做出多種動物的動作特徵。 3. 能欣賞同學間的創作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第五週 3/12-3/18	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2. 能知道能力的進步也是長	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面

			大的一部分。 3.能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。	4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。		向。
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	1.能做到每個動物的律動方式。 2.能主動積極參與學習。 3.能配合音樂完成動作律動。 4.能確實做到執行單一身體部位的活動或聯合性的動作。 5.能主動積極表現基本的律動。 6.能與同學合作完成主題聯想任務。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第六週 3/19-3/25	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1.能認識火災會造成的災害。 2.能了解火災來臨時的減災整備方法。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。

							【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	3	1. 透過討論活動，克服進行跳箱運動時的恐懼。 2. 了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。 3. 透過簡單的遊戲來活動身體，熟悉跳箱運動。 4. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 5. 專注觀賞他人的動作表現。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第七週 3/26-4/1	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1. 能認識起火的原因。 2. 能了解避免引起火災的方法。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

							難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	1. 學習做出指定的動作。 2. 做出全身聯合性的動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第八週 4/2-4/8	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1. 能了解如何處理燒燙傷的傷口。 2. 能演練燒燙傷急救的步驟。	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。	Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Fb-Ⅱ-3 正確就醫習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩 八、我是單槓高手	1	1. 能說出參與跳箱練習動作的感覺。 2. 能說出他人動作表現的優點。 3. 能完成跳箱動作。 4. 透過簡單活動，伸展身	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

			體，熟悉單槓運動。 5.能雙手吊單槓雙腳夾球、投籃。	體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。			
第九週 4/9-4/15	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1.能模擬並演練火災來臨時逃生避難的方式。 2.能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 3.能具備在火場逃生時的應變知識。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手	2	1.清楚動作要領並表現正確動作。 2.表現認真參與及友善互動的學習態度。 3.專注觀賞他人的動作表現。 4.能清楚動作要領，並做出	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

			正確的動作。	習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
第十週 4/16-4/22	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1. 能了解防火設備對預防火災發生的重要性。 2. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。 3. 能判斷家中潛藏危險的地方。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、兵兵樂無窮	2	1. 能說出參與單槓練習動作的感覺。 2. 能說出他人的動作表現的優點。 3. 專注觀賞他人的動作表現。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			4. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 5. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第十一週 4/23-4/29	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	※能了解識別真、假訊息的方法。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	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。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	2	1. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 2. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 3. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 4. 學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十二週 4/30-5/6	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1. 能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。 2. 平日生病或用藥時，能使用正確的方式處理。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	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。

				訊產品與服務。			家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 九、兵乒樂無窮	2	1. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則以精進桌球技能。 2. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。	3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ha-Ⅱ-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1. 能認識用藥過敏的六大徵兆。 2. 能正確處理藥物過敏的情況。 3. 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	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。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第十三週 5/7-5/13	貳、運動樂無窮 九、兵乒樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	1. 遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 2. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 3. 能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。 4. 能主動參與身體活動防護的概念。 5. 能表現出聯合性完成跪姿	1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性	Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。 Ha-Ⅱ-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			前撲護身倒法動作。	動作技能。 4d-Ⅱ-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
第十四週 5/14-5/20	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1. 能了解社區藥局的功能。 2. 用藥時能向合格藥師諮詢，解決用藥疑慮。	4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	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。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	1. 能辨別身體重要器官部位的防護概念。 2. 能學習防護動作的技能概念及練習策略。 3. 能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。 4. 能表現出聯合性的動作反應。 5. 能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十五週 5/21-5/27	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1. 能了解社區藥局的功能。 2. 能認識住家附近的社區藥局。 3. 有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。	1a-Ⅱ-2了解促進健康生活的方法。 3a-Ⅱ-2能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	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。

			4. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。			家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	1. 辨別身體重要器官部位的防護概念。 2. 能學習防護動作的技能概念及練習策略。 3. 能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。 4. 能表現出聯合性的動作反應。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-2 技擊基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	1. 能認識自己社區的環境。 2. 能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。 3. 能知道維持社區環境整潔的好方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第十六週 5/28-6/3	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	1. 可以學會接棒的動作要領。 2. 可以和其他人合作完成接力練習。 3. 可以順利合作完成接力練習。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				能的練習策略。			
第十七週 6/4-6/10	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	1. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 2. 能辨別垃圾分類的方式。	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	1. 學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。 2. 能和其他人順利合作進行接力。 3. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。 4. 能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十八週 6/11-6/17	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	2	1. 能了解所在社區的衛生狀況。 2. 能認識登革熱的傳染途徑。 3. 能認識登革熱的病媒蚊種類及習性。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	2	1. 可以和其他人合作進行大隊接力。 2. 於活動中展現相關技巧與運動精神。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Hb-II-1 陣地攻守	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			3. 能了解躲避球比賽進行的方式。	能的練習策略。	性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第十九週 6/18-6/24		0					
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	1	1. 學會相關的閃躲動作。 2. 運用閃躲動作完成闖關。 3. 於活動中展現閃躲的技巧。 4. 和他人互相合作進行演練。	1d-Ⅱ-2描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習。	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第二十週 6/25-6/30		0					
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	1. 知道如何擊地、高飛傳接球。 2. 會使用球擊中目標物。 3. 於活動中展現投擲與閃躲技巧。 4. 能修正閃躲動作並表現出來。 5. 了解躲避球比賽進行方	2c-Ⅱ-1遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技能。	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			式。 6. 知道如何展現運動家精神。	3d-II-1 運用動作技能的練習。	念。		
--	--	--	-----------------------	--------------------	----	--	--

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節		
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。						
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-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 8/29-9/02	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	2	1.覺察營養不均衡的原因。 2.注意營養不均衡可能造成的健康問題。 3.願意改善個人營養不均衡的問題。 4.運用生活技能「解決問	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	報告 實作	

			題」，改善營養不均衡的問題。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。			
第二週 9/05-9/09	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	2	1.認識營養素及其功能和食物來源。 2.了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。 3.認識家庭飲食型態，了解家人的飲食注意事項。 4.遵守營養均衡的健康飲食原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	報告 實作	
第三週 9/12-9/16	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	3	1.了解六大類食物的健康安全消費訊息與方法。 2.運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。 3.在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	報告 實作 作業	
第四週 9/19-9/23	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相	3	1.認識一手菸、二手菸、三手菸。 2.注意吸菸對健康的危害。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	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

			<p>3.認識電子煙。</p> <p>4.運用生活技能「批判性思考」破除電子煙的迷思。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>			題。
<p>第五週 9/26-9/30</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔</p>	3	<p>1.注意飲酒、嚼檳榔對健康的危害。</p> <p>2.運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。</p> <p>3.清楚說明個人反對飲酒的立場。</p> <p>4.使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。</p> <p>5.運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
<p>第六週 10/03-10/07</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不</p>	3	<p>1.辨別生活中適用的生活技能，拒絕菸、酒、檳榔。</p> <p>2.運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。</p> <p>3.遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。</p> <p>4.清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。</p> <p>5.使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明</p>	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	實作 自我評量 作業	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。

			場。	個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。			
第七週 10/10-10/14	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	2	1.學習與灼燙傷患者相處。 2.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 3.演練灼燙傷的急救處理方法。 4.在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	報告 實作	【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。
第八週 10/17-10/21	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	3	1.覺察居家環境的潛在危機。 2.了解用電安全須知。 3.了解居家、公共場所防火措施。 4.了解滅火器的使用方法。 5.遵守居家安全注意事項。 6.規畫家庭逃生計畫。 7.檢查並改善居家用電方式、防火措施。 8.檢查公共場所防火措施。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	報告 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第九週 10/24-10/28	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	3	1.覺察居家環境的潛在危機。 2.了解用電安全須知。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機	實作 報告	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注

			<p>3.了解居家、公共場所防火措施。</p> <p>4.了解滅火器的使用方法。</p> <p>5.遵守居家安全注意事項。</p> <p>6.規畫家庭逃生計畫。</p> <p>7.檢查並改善居家用電方式、防火措施。</p> <p>8.檢查公共場所防火措施。</p>	<p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>與安全須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>		<p>意的安全。</p>
<p>第十週</p> <p>10/31-11/04</p>	<p>第三單元熱與火的危機</p> <p>第三課火場應變</p>	3	<p>1.注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2.演練發生火災時的應變方式。</p> <p>3.澄清火災逃生避難的迷思。</p> <p>4.認識火災逃生避難的原則和技巧。</p> <p>5.認識身上著火時的處理方法。</p> <p>6.演練火災逃生避難的原則和技巧、身上著火時的處理方法。</p>	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>實作 作業</p>	
<p>第十一週</p> <p>11/07-11/11</p>	<p>第四單元球類遊戲王</p> <p>第一課足球玩家</p>	3	<p>1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。</p> <p>4.運用合作與競爭策略完成足球活動。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與</p>	<p>實作 報告</p>	

			5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	球關係攻防概念。		
第十二週 11/14-11/18	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	3	1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成足球活動。 5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 自我評量 報告 作業	
第十三週 11/21-11/25	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	3	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				動能力的身體活動。			
第十四週 11/28-12/02	第四單元球類遊戲王來 第二課壘上攻防	4	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週 12/05-12/09	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	2	1.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。 2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 5.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。 6.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 報告	
第十六週 12/12-12/16	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	3	1.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動	1d-II-1 認識動作技能概念與動作	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲	實作 自我評量	

			<p>作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。</p> <p>5.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。</p> <p>6.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。</p>	<p>練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>的遊戲。</p>	<p>報告 作業</p>	
<p>第十七週 12/19-12/23</p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能</p>	<p>3</p>	<p>1.透過體適能檢測，了解個人體適能表現。</p> <p>2.了解運動能幫助生長。</p> <p>3.了解影響運動參與的因素，運用社區活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。</p> <p>4.透過登階、健走活動，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。</p> <p>5.描述參與模擬登山活動的感覺。</p> <p>6.課後參與登山活動，增進體適能。</p>	<p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的體活</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。</p> <p>Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	<p>【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p>

<p>第十八週 12/26-12/30</p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。</li> <li>2.認識武術進攻、防守的練習策略。</li> <li>3.描述他人進退攻防動作的正確性。</li> <li>4.主動參與、樂於嘗試活動。</li> <li>5.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。</li> </ol>	<p>動。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	
<p>第十九週 1/02-1/06</p>	<p>第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識點、線、面肢體創作的動作技巧。</li> <li>2.參與並欣賞點、線、面肢體創作。</li> <li>3.表現點、線、面肢體創作。</li> <li>4.模仿性創作各種工具行駛、運作的情境。</li> <li>5.描述參與情境創作的感覺。</li> <li>6.認識丟丟銅仔土風舞的基本舞步。</li> <li>7.表現丟丟銅仔土風舞基本舞步。</li> <li>8.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。</li> <li>9.進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。</li> </ol>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	

			10.與同學合作，完成列車舞。 11.與同學合作，完成列車遊戲。				
第廿週 1/09-1/13	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	3	1.認識打水技能概念與動作練習的策略。 2.描述自己或他人打水動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現扶牆打水、持浮板打水前進、蹬牆漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。 5.運用合作與競爭策略完成打水活動。 6.認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 7.表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 8.課後持續練習，增進打水動作的熟練度。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	實作 報告 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。
第廿一週 1/16-1/20	第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴	2	1.認識扯鈴握棍方式、起鈴後運鈴、使鈴平衡、開線亮相的動作要領。 2.描述自己或他人扯鈴動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現正確的扯鈴握棍方式。 5.表現地上起鈴後運鈴、	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	實作 報告 作業	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

		使鈴平衡、滾動起鈴後 運鈴、開線亮相的動作。	性動作技能。			
--	--	---------------------------	--------	--	--	--

◎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。

◎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。

(□普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(57)節		
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。						
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-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-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 2/13-2/17	第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒	3	1.認識並表現增進人際關係的技能。 2.透過觀察與模仿，改善人際關係。 3.能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人	口試 實作 自我評量	

			4.能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。 5.學習接納自己，建立並肯定自我的價值。	能。	及朋友良好溝通與相處的技巧。		
第二週 2/20-2/24	第一單元迎向青春 第二課青春你我他	3	1.認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 2.認識月經的成因。 3.認識月經的週期。 4.了解月經來臨時的處理方法。 5.了解夢遺的成因與因應方式。 6.面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	口試 實作	
第三週 2/27-3/03	第一單元迎向青春 第三課尊重與保護自我	3	1.認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。 2.尊重自己和別人的身體。 3.知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。 4.知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	報告 實踐 作業	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
第四週 3/06-3/10	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	3	1.學會地震發生時的緊急應變方法。 2.演練地震避難技巧。 3.注意地震可能帶來的	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	實作 報告	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日

			<p>災害。</p> <p>4.實施居家防震措施。</p> <p>5.了解居家安全角落。</p> <p>6.製作家庭防災卡。</p> <p>7.學會準備緊急避難物品。</p>	<p>問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>		<p>常生活應該注意的安全。</p>
<p>第五週</p> <p>3/13-3/17</p>	<p>第二單元天然災害知多少</p> <p>第二課小小救護員</p>	3	<p>1.學會並演練止血的急救技能。</p> <p>2.學會扭傷時的處理方法。</p> <p>3.演練扭傷的急救技能。</p> <p>4.認識急救箱，學會準備急救箱物品。</p> <p>5.了解如何處理傷口。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p>	<p>報告實作</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p>
<p>第六週</p> <p>3/20-3/24</p>	<p>第二單元天然災害知多少</p> <p>第三課颱風來襲</p>	3	<p>1.了解颱風可能造成的災害。</p> <p>2.學習各項防颱工作。</p> <p>3.了解因應颱風來臨應採取的行動。</p> <p>4.了解遭遇颱風時的注意事項。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>報告口試作業</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
<p>第七週</p> <p>3/27-3/31</p>	<p>第三單元健康方程式</p> <p>第一課呼吸系統</p>	3	<p>1.認識呼吸系統的構造和功能。</p> <p>2.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。</p> <p>3.了解呼吸系統的保健</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、</p>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p>	<p>口試實作 自我評量</p>	

			方法。 4.了解可能傷害呼吸系統的行為。	學校等因素之影響。			
第八週 4/03-4/07	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	2	1.認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。 2.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。 3.了解罹患肺炎的自我照護方法。 4.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 5.展現預防肺炎的行為。 6.清楚宣告預防肺炎的決心。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	報告 實作	
第九週 4/10-4/14	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	3	1.認識正確就醫的原則和注意事項。 2.演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。 3.能於日常生活中，運用就醫資訊維護健康。 4.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fb-II-3 正確就醫習慣。	報告 實作 作業	
第十週 4/17-4/21	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	3	1.認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領。 2.與同伴合作，完成反手擊球、正手擊球、發球活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及	實作 報告 作業	

			<p>3.描述自己或他人桌球動作技能的正確性。</p> <p>4.運用學會的桌球動作要領，完成桌球活動。</p> <p>5.表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。</p> <p>6.運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。</p> <p>7.參與提高桌球運動能力的身體活動。</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>人與人、人與球關係攻防概念。</p>		
<p>第十一週 4/24-4/28</p>	<p>第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩</p>	3	<p>1.認識籃球基本動作要領。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。</p> <p>4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	<p>【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。</p>
<p>第十二週 5/01-5/05</p>	<p>第四單元球來球往 第三課球球來襲</p>	3	<p>1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>2.表現擲球、滾球的動作技能。</p> <p>3.透過活動，探索擲球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>實作 報告 自我評量 作業</p>	
<p>第十三週</p>	<p>第四單元球來球往</p>	3	<p>1.認識並遵守躲避球攻</p>	<p>2c-II-1 遵守上課</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻</p>	<p>實作</p>	

5/08-5/12	第四課攻閃交手		<p>守策略與比賽規則。</p> <p>2.表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。</p> <p>3.運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。</p>	<p>規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	報告作業	
第十四週 5/15-5/19	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	3	<p>1.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。</p> <p>2.了解接力跑的基本觀念。</p> <p>3.認識正確的傳接棒動作。</p> <p>4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。</p> <p>5.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。</p> <p>6.認識接力完離開跑道的方法。</p> <p>7.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。</p> <p>8.表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。</p> <p>9.表現在原地與行進間投擲的動作技能。</p> <p>10.描述投擲不同大小、重量的球的差異。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	口試實作	

			<p>11.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。</p> <p>12.認識助跑後側併步肩上投擲和助跑後前交叉步肩上投擲。</p> <p>13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</p>				
<p>第十五週 5/22-5/26</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣</p>	<p>3</p>	<p>1.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。</p> <p>2.了解接力跑的基本觀念。</p> <p>3.認識正確的傳接棒動作。</p> <p>4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。</p> <p>5.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。</p> <p>6.認識接力完離開跑道的的方法。</p> <p>7.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。</p> <p>8.表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。</p> <p>9.表現在原地與行進間投擲的動作技能。</p> <p>10.描述投擲不同大小、重量的球的差異。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>口試 實作 報告 作業</p>	

			<p>11.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。</p> <p>12.認識助跑後側併步肩上投擲和助跑後前交叉步肩上投擲。</p> <p>13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</p>				
第十六週 5/29-6/02	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	3	<p>1.認識馬拉松的由來。</p> <p>2.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。</p> <p>3.認識跑走循環的活動要領。</p> <p>4.描述校園馬拉松的跑步感受。</p> <p>5.養成慢跑的習慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。</p> <p>6.了解提升心肺適能的好處及方法。</p> <p>7.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。</p> <p>8.了解「運動與身體活動」對保健的重要性。</p> <p>9.將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	口試 實作 作業	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十七週 6/05-6/09	第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術	3	<p>1.了解進退、攻防與分組練習的基本動作概念。</p> <p>2.表現主動參與、多元嘗</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Bd-II-2 技擊基</p>	實作 報告 作業	

			<p>試的態度，並與同學友善互動、快樂學習。</p> <p>3.表現進退、攻防之基本步伐及配合衝、橫、劈、架、踢等技擊動作的聯合技能。</p> <p>4.運用武術與技擊動作技能的練習策略。</p> <p>5.願意每週固定安排演練時間並分享身體活動後的心得。</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	本動作。		
<p>第十八週</p> <p>6/12-6/16</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞</p> <p>第一課跳箱平衡木</p>	3	<p>1.認識運用跳箱與平衡木等器材進行活動的動作技能。</p> <p>2.在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。</p> <p>3.了解跳箱平衡木的基本動作並表現相關動作之聯合技能。</p> <p>4.願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	實作報告作業	
<p>第十九週</p> <p>6/19-6/23</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞</p> <p>第二課線條愛跳舞</p>	2	<p>1.認識線條的種類與特徵。</p> <p>2.說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵，並嘗試模仿。</p> <p>3.運用肢體展現直線與曲線的造型。</p> <p>4.運用肢體配合不同水</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	實作自我評量報告作業	

			<p>平和方向，展現直線與曲線的造型。</p> <p>5.結合移位動作，運用肢體展現線條的造型，表現聯合性動作技能。</p> <p>6.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。</p> <p>7.表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度，共同完成創作。</p>				
<p>第廿週 6/26-6/30</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞</p>	2	<p>1.認識「花之舞」舞蹈的背景。</p> <p>2.認識「花之舞」舞曲的步法。</p> <p>3.認識「花之舞」舞蹈的舞序。</p> <p>4.認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。</p> <p>5.表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>6.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1b-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>實作 自我評量 作業</p>	

◎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。

臺南市公立仁德區依仁國民小學 111 學年度第一學期五年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(  普通班 /  藝才班 /  體育班 /  特教班 )

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)節
課程目標	1. 培養從事運動的興趣、習慣或運動時充分準備與計畫的態度，同時學會安全正確的運動技巧。 2. 了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。 3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 4. 認識自我價值，並能做出明智的決定，拒絕成癮物質的危害。 5. 學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。 6. 認識傳染病的預防方法、傳染途徑及其定義。 7. 認識特殊醫療現象與傳統民俗醫療，辨識並選擇合適的醫療院所及醫療專業人員。				
領域能力指標	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機，並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素，並能進行改善。 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮物質對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在運動相關事物上的權利義務及其與健康的關係。				

融入之重大議題	<p><b>【生涯發展教育】</b>          1-2-1 培養自己的興趣、能力。          2-2-1 培養良好的人際互動能力。          3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p><b>【海洋教育】</b>          1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。          1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。</p> <p><b>【家政教育】</b>          4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。          4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。          4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。          4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p> <p><b>【性別平等教育】</b>          1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。          1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。          1-3-4 理解性別特質的多元面貌。          2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p>				
	<b>課程架構脈絡</b>				
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 8/29   9/2	單元一 球類運動和游泳 第1課 樂樂棒球	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作 2. 口試	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1 2-2-1
第二週 9/5   9/9	單元一 球類運動和游泳 第1課 樂樂棒球	1	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作 2. 口試	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1 2-2-1
第三週 9/12   9/16	單元一 球類運動和游泳 第2課 足下乾坤	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1
第四週	單元一 球類運動和游泳	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1. 口試	<b>【生涯發展教育】</b>

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

9/19   9/23	第2課 足下乾坤 第3課 穩紮穩打		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	2. 實作	1-2-1 2-2-1
第五週 9/26   9/30	單元一 球類運動和游泳 第3課 穩紮穩打 第4課 捷泳	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 【海洋教育】 1-3-2 1-3-4
第六週 10/3   10/7	單元一 球類運動和游泳 第4課 捷泳	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	【海洋教育】 1-3-2 1-3-4
第七週 10/10   10/14	單元二 安全新生活 第1課 事故傷害放大鏡	3	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	1. 口試	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週 10/17   10/21	單元二 安全新生活 第2課 平安去郊遊 第3課 家庭休閒活動日	3	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1. 實作 2. 實踐 3. 口試	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-4 【生涯發展教育】 2-2-1
第九週 10/24   10/28	單元三 田徑跑跳接 第1課 跑跳變化多	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 10/31   11/4	單元三 田徑跑跳接 第2課 接力大贏家	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	1. 實作 2. 口試	【性別平等教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十一週 11/7   11/11	單元三 田徑跑跳接 第3課 跳高有妙招	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	1. 實作	【性別平等教育】 1-3-4 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十二週	單元四 做自己 愛自己	3	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理	1. 口試	【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

11/14   11/18	第 1 課 獨特的自己		個體成長過程中的重要轉變。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	2. 實踐	1-3-1 1-3-2 1-3-4 【生涯發展教育】 2-2-1
第十三週 11/21   11/25	單元四 做自己 愛自己 第 2 課 珍愛自己	3	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1. 口試 2. 實作	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第十四週 11/28   12/2	單元四 做自己 愛自己 第 2 課 珍愛自己	3	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1. 口試 2. 實作	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第十五週 12/5   12/9	單元五 舞蹈和踢毬 第 1 課 熱情啦啦隊	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十六週 12/12   12/16	單元五 舞蹈和踢毬 第 2 課 舞動線條的精靈	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十七週 12/19   12/23	單元五 舞蹈和踢毬 第 3 課 以色列歡樂舞	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十八週 12/26   12/30	單元五 舞蹈和踢毬 第 4 課 踢毬樂趣多	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十九週 1/2 	單元六 健康防護罩 第 1 課 當心傳染病	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1. 口試 2. 實踐 3. 口試 4. 自我評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

1/6					
第廿週 1/9   1/13	單元六 健康防護罩 第2課 醫療服務觀測站	3	7-2-2 討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1. 口試 2. 自我評量	
第廿一週 1/16   1/20	單元六 健康防護罩 第3課 就醫有一套	1	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1. 口試 2. 實作	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立仁德區依仁國民小學 111 學年度第二學期 5 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(  普通班 /  藝才班 /  體育班 /  特教班 )

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節
課程目標	1. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 2. 培養增進人際關係與互動的能力，並懂得促進家庭關係。 3. 學習跑、跳、擲等運動技能。 4. 認識生長變化，培養健康的飲食觀念。 5. 學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。 6. 體認環境汙染的問題，並採取具體的環保行動。 7. 學習照護老年人的方法，並積極面對自身的健康問題。				
領域能力指標	1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。				

	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。				
融入之重大議題	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 <b>【人權教育】</b> 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 2-3-3 瞭解人權與民主法治的密切關係。 <b>【性別平等教育】</b> 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 <b>【家政教育】</b> 1-3-3 接納他人所喜歡的食物。 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 <b>【環境教育】</b> 3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。 4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。 5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。 5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。				
<b>課程架構脈絡</b>					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 2/13   2/17	單元一 球類快樂玩 第1課 排球你我他	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	<b>【生涯發展教育】</b> 2-2-1
第二週 2/20   2/24	單元一 球類快樂玩 第1課 排球你我他	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	<b>【生涯發展教育】</b> 2-2-1
第三週 2/27	單元一 球類快樂玩 第2課 卯足全力	2	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 實作 2. 口試	

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

3/03			3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。		
第四週 3/06   3/10	單元一 球類快樂玩 第2課 卯足全力	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	
第五週 3/13   3/17	單元一 球類快樂玩 第3課 籃球高手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1. 實作	
第六週 3/20   3/24	單元二 寶貝我的家 第1課 溝通的藝術 第2課 家庭危機	3	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2 【人權教育】 2-3-3
第七週 3/27   3/31	單元三 跑跳擲樂無窮 第1課 跑走好體能	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作	
第八週 4/03   4/07	單元三 跑跳擲樂無窮 第2課 跳遠小飛俠	2	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【性別平等教育】 2-3-2
第九週 4/10   4/14	單元三 跑跳擲樂無窮 第2課 跳遠小飛俠	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【性別平等教育】 2-3-2
第十週 4/17   4/21	單元三 跑跳擲樂無窮 第3課 壘球投擲王	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1. 實作	【性別平等教育】 2-3-2
第十一週 4/24   4/28	單元三 跑跳擲樂無窮 第4課 跳出變化	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 實作	【生涯發展教育】 2-2-1

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十二週 5/01   5/05	單元四 美麗人生 第1課 生長你我他	3	1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化,並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	1. 口試 2. 自我評量	
第十三週 5/08   5/12	單元四 美麗人生 第2課 飲食小專家	3	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【家政教育】 1-3-3 1-3-4 1-3-5
第十四週 5/15   5/19	單元四 美麗人生 第2課 飲食小專家	3	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【家政教育】 1-3-3 1-3-4 1-3-5
第十五週 5/22   5/26	單元五 有氧舞活力 第1課 拳擊有氧	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 實作 2. 口試	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第十六週 5/29   6/02	單元五 有氧舞活力 第2課 荷里皮波舞	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第十七週 6/05   6/09	單元六 搶救地球 第1課 生病的地球 第2課 環境汙染面面觀	3	1-2-3 體認健康行為的重要性,並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫,並分享其獲致的成果。	1. 口試 2. 實作	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-2 5-3-3
第十八週 6/12   6/16	單元六 搶救地球 第2課 環境汙染面面觀	5	1-2-3 體認健康行為的重要性,並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫,並分享其獲致的成果。	1. 鑑賞 2. 口試 3. 實作 4. 實作	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-2 5-3-3
第十九週 6/19   6/23	單元七 老化與健康 第1課 關懷老年人 第2課 健康檢查	1	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達,並	1. 口試 2. 自我評量	【家政教育】 1-3-5 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			認識壓力。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。		
第廿週 6/26   6/30	總複習	3			

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公(私)立仁德區依仁國民中(小)學 111 學年度第一學期 六 年級 健康與體育 領域學習課程計畫
普通班/
藝才班/
體育班/
特教班

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節
課程目標	1. 養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。 2. 充實促進健康的知識、態度與技能。 3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 4. 培養增進人際關係與互動的能力。 5. 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。 6. 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。 7. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。				
領域能力指標	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。				

	7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。				
融入之重大議題	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>2-2-3 認識不同類型工作內容。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。</p> <p>2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</p> <p>3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>				
	課程架構脈絡				
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 8/29   9/2	單元一 球類全能王 第1課 來打羽球	2	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 9/5   9/9	單元一 球類全能王 第1課 來打羽球	2	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 9/12   9/16	單元一 球類全能王 第2課 排球高手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第四週	單元一 球類全能王	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1. 實作	【生涯發展教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

9/19   9/23	第 2 課 排球高手		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	2. 口試	1-2-1
第五週 9/26   9/30	單元一 球類全能王 第 3 課 快打旋風	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 10/3   10/7	單元二 人際加油站 第 1 課 人際交流	3	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作 2. 實踐 3. 口試 4. 自我評量	【家政教育】 4-3-1
第七週 10/10   10/14	單元二 人際加油站 第 2 課 拒絕的藝術 第 3 課 化解衝突	2	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	1. 實作 2. 口試 3. 實踐	【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第八週 10/17   10/21	單元三 舞躍大地 樂悠游 第 1 課 原住民舞蹈之美	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1
第九週 10/24   10/28	單元三 舞躍大地 樂悠游 第 1 課 原住民舞蹈之美	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 10/31   11/4	單元三 舞躍大地 樂悠游 第 1 課 原住民舞蹈之美	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週 11/7   11/11	單元三 舞躍大地 樂悠游 第 2 課 蛙泳	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-3-4
第十二週 11/14   11/18	單元三 舞躍大地 樂悠游 第 2 課 蛙泳	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-3-4

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十三週 11/21   11/25	單元四 聰明消費學問多 第1課 消費停看聽	3	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	1. 口試	【家政教育】 1-3-4 1-3-5
第十四週 11/28   12/2	單元四 聰明消費學問多 第1課 消費停看聽	4	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	1. 口試 2. 實踐	【家政教育】 1-3-4 1-3-5
第十五週 12/5   12/9	單元四 聰明消費學問多 第2課 消費高手	2	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1. 實作 2. 自我評量 3. 口試	
第十六週 12/12   12/16	單元五 跑接好功夫 第1課 短距離快跑 第2課 大隊接力	3	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	1. 實作 2. 口試	
第十七週 12/19   12/23	單元五 跑接好功夫 第2課 大隊接力 第3課 練武強體魄	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1
第十八週 12/26   12/30	單元五 跑接好功夫 第3課 練武強體魄	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十九週 1/2   1/6	單元六 非常男女大不同 第1課 哪裡不一樣?	2	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	1. 口試 2. 自我評量	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2
第廿週 1/9   1/13	單元六 非常男女大不同 第2課 拒絕騷擾與侵害	3	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【性別平等教育】 2-3-7 2-3-1 【人權教育】 2-3-1
第廿一週 1/16   1/20	單元六 非常男女大不同 第3課 性別平等與自我肯定	2	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	1. 自我評量 2. 口試	【性別平等教育】 1-3-4 3-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 2-2-3
		58			

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公(私)立仁德區依仁國民中(小)學 111 學年度第二學期 六年級 健體 領域學習課程(調整)計畫  
普通班/藝才班/體育班/特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(52)節
課程目標	1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 2. 探究珍惜醫療資源的方法，了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。 3. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則和國術的基本技能。 4. 認識並愛惜自我，學習拒絕網路不當誘惑。 5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。 6. 覺察食品安全的重要性，認識食品中毒相關概念。				
領域能力指標	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。				

融入之重大議題	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>【環境教育】</p> <p>3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。</p>				
	課程架構脈絡				
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 2/13   2/17	第一單元 好球開打 第1課 攻守兼備	4	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/20   2/24	第一單元 好球開打 第1課 攻守兼備	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 2/27	第一單元 好球開打	2	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

3/03	第2課 誰「羽」爭鋒				【環境教育】 3-2-2
第四週 3/06   3/10	第一單元 好球開打 第2課 誰「羽」爭鋒 第3課 攻其不備	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。	1. 實作 2. 表演 3. 實踐	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2
第五週 3/13   3/17	第一單元 好球開打 第3課 攻其不備 第4課 運動安全知多少	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	1. 實作 2. 口試 3. 表演	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 3/20   3/24	第二單元 健康醫點通 第1課 守護醫療資源 第2課 就醫即時通	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-3 確認為消費者在健康相關事物上的權力與義務。	1. 表演 2. 口試	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-3-5 【人權教育】 1-3-1
第七週 3/27   3/31	第二單元 健康醫點通 第3課 用藥保安康	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	1. 實作 2. 自我評量 3. 實踐 4. 表演	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週 4/03   4/07	第三單元 鍛鍊好體能 第1課 鐵人三項和耐力跑	2	4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	1. 口試 2. 實作 3. 晤談	
第九週 4/10   4/14	第三單元 鍛鍊好體能 第2課 異程接力 第3課 練武好身手	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 4/17   4/21	第三單元 鍛鍊好體能 第3課 練武好身手	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週	第四單元 青春進行曲	3	1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。	1. 表演 2. 自我評量	【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

4/24   4/28	第1課 友誼的橋樑 第2課 網路停看聽			3. 口試 4. 實作	2-3-2 3-3-5
第十二週 5/01   5/05	第四單元 青春進行曲 第3課 網路沉迷知多少	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	1. 表演 2. 自我評量 3. 實作	【生涯發展教育】 3-2-2
第十三週 5/08   5/12	第五單元 舞動青春 第1課 斯洛伐克拍手舞	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作 3. 晤談 4. 表演	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十四週 5/15   5/19	第五單元 舞動青春 第2課 拍手舞	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 表演 2. 實作 3. 晤談	【性別平等教育】 2-3-1
第十五週 5/22   5/26	第六單元 食在健康 第1課 餐飲衛生	3	2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 實踐	【家政教育】 1-3-5
第十六週 5/29   6/02	第六單元 食在健康 第2課 食安守門員	3	2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 實踐	【家政教育】 1-3-5
第十七週 6/05   6/09	第六單元 食在健康 第3課 食品中毒解密 第4課 食品安全之旅	3	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 表演 3. 晤談	【生涯發展教育】 3-2-2
第十八週 6/12   6/16	第4課 食品安全之旅	2	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 表演 3. 晤談	【生涯發展教育】 3-2-2
		52			