

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)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-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 8/30-9/02	第一單元健康又安全 第一課校園好健康、第二課 危險！不能那樣玩	3	1.覺察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，了解學校的健康服務。 4.不在不安全的場所進行活動與遊戲。 5.辨識危險的遊戲場環	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的	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。	報告 自我評量	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【安全教育】

			境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 6.辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	與服務。			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。
第二週 9/05-9/09	第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩	3	1.認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2.知道遊戲安全性的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 3.遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 4.正確使用遊戲器材。	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。	報告	【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 9/12-9/16	第二單元小心！危險 第一課上下學安全行	3	1.發覺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。	報告 自我評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第四週 9/19-9/23	第二單元小心！危險 第二課保護自己	3	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.發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 5.演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。	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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	報告 同儕互評 實作	【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

			<p>6.知道遇到危險情況時保護自己的方法。</p> <p>7.知道遇到危險情況時的口頭求助訣竅。</p> <p>8.演練遇到危險情況時求助的方法。</p>	對促進健康的立場。			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。
<p>第五週 9/26-9/30</p>	<p>第三單元健康超能力 第一課乾淨的我</p>	3	<p>1.發覺儀容整潔的重要性。</p> <p>2.知道潔牙的時機。</p> <p>3.嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。</p> <p>4.認識洗手的重要性。</p> <p>5.知道洗手的時機。</p> <p>6.嘗試練習正確的洗手步驟。</p> <p>7.舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。</p>	<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。	報告 實作 自我評量 口試	
<p>第六週 10/03-10/07</p>	<p>第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣</p>	3	<p>1.認識喝白開水的重要性。</p> <p>2.養成喝白開水的健康習慣。</p> <p>3.養成飯前洗手的健康習慣。</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>2b-I-1 接受健康</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	口試 自我評量 實作 報告	【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。

			<p>4.養成良好的餐桌禮儀。</p> <p>5.養成良好的飲食習慣。</p> <p>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。</p> <p>7.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。</p>	<p>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>	<p>及朋友和諧相處的方式。</p>		
<p>第七週 10/10-10/14</p>	<p>第三單元健康超能力 第三課好好愛身體</p>	3	<p>1.認識健康排便習慣的重要性。</p> <p>2.知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。</p> <p>3.認識廁所的圖像標誌。</p> <p>4.能於引導下，養成良好的如廁習慣。</p> <p>5.認識正確的站姿、坐姿和睡姿。</p> <p>6.發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。</p>	<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> <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>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p> <p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p>	<p>口試 自我評量 報告 實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 E6 了解圖像、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 10/17-10/21</p>	<p>第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑</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.學會簡易的傳接球動作。</p> <p>4.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。</p> <p>5.探索拋、傳球的動作要領。</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</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>實作 自我評量 報告</p>	

			<p>6.學會簡易拋、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>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>第九週 10/24-10/28</p>	<p>第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑</p>	3	<p>1.學會簡易拋、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.覺察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>報告 實作</p>	
<p>第十週 10/31-11/04</p>	<p>第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑</p>	3	<p>1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。</p> <p>2.覺察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.對他人的協助抱持感謝的心。</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>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>實作 報告 自我評量 作業</p>	

				4c-I-1 認識與身體活動相關資源。			
第十一週 11/07-11/11	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	3	1.探索隔網的感受。 2.探索將球擲準的動作技巧。 3.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。 4.體驗徒手拋球與接球過繩。 5.觀察他人的動作技巧,學習他人長處。	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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	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。	自我評量 實作	
第十二週 11/14-11/18	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	3	1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。 3.探索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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	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。	實作	
第十三週 11/21-11/25	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	3	1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。 3.探索拋球過繩的動作	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	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、	實作 作業	

			要領。	為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。		
第十四週 11/28-12/02	第五單元跑跳動起來 第一課安全運動王、第二課伸展好舒適	3	1.了解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.選擇安全的運動方式。 4.學會簡易的徒手伸展操動作。 5.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。	報告 自我評量 作業 實作	【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 12/05-12/09	第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走	3	1.認識各種走路與跑步姿勢。 2.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 3.結合跑步技能進行活動。 4.了解動作指令,和同伴合作完成活動。	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。	實作 報告	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

第十六週 12/12-12/16	第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走	3	1.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2.結合跑步技能進行活動。 3.了解動作指令,和同伴合作完成活動。 4.遊戲時能表現出安全的行為。	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。	實作 報告 自我評量 作業	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十七週 12/19-12/23	第五單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友	3	1.學會跳繩暖身的動作要領。 2.模仿跳繩暖身的基本動作。 3.體驗握繩、甩繩的動作要領。 4.學會個人甩繩的基本動作。 5.發揮創意表演,並專注欣賞他人表現。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 自我評量 報告 作業	
第十八週 12/26-12/30	第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友	3	1.認識基本的拳、掌概念,做出武術的拳掌動作。 2.認識並模仿武術的敬禮動作。 3.認識並模仿武術的騎馬式動作。 4.認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。 5.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	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。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	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。
第十九週	第六單元全身動一動	3	1.在地面做出靜態平衡	1c-I-1 認識身體	Ia-I-1 滾翻、支	實作	【人權教育】

1/02-1/06	第二課大樹愛遊戲		<p>動作。</p> <p>2.在地面做出動態平衡動作。</p> <p>3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。</p> <p>4.探索平衡木的高度。</p> <p>5.嘗試在平衡木上行走。</p> <p>6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p> <p>7.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>	<p>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-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>	撐、平衡、懸垂遊戲。	自我評量 報告 作業	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
第廿週 1/09-1/13	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	3	<p>1.做出跑步與停止的動作。</p> <p>2.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。</p> <p>3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p> <p>4.模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。</p> <p>5.認識風車的玩法。</p> <p>6.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。</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。	實作 報告	【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 1/16-1/19	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	3	<p>1.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。</p> <p>2.認識身體擺動的要領。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p>	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 自我評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>3.模仿風吹動、小草擺動的樣子。</p> <p>4.配合音樂做出連續的身體律動。</p> <p>5.願意在課後從事身體活動。</p> <p>6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</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>			<p>同，並討論與遵守團體的規則。</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。

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(56)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-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	第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心、第二課 五個好幫手	3	1.認識身體各部位的名稱。 2.認識身體各部位的功用與重要性。 3.認識愛護五官的生活習慣。 4.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	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 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	口試 報告 自我評量 作業	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第二週 2/20-2/24	第二單元健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈、第二課	3	1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與	口試 自我評量	

	健康飲食我決定		<p>處。</p> <p>2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。</p> <p>3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。</p> <p>4.願意養成良好的飲食習慣。</p> <p>5.覺察個人飲食問題並設法改變。</p> <p>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。</p> <p>7.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。</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>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>		
第三週 2/27-3/03	第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定、第三課健康食物感恩吃	2	<p>1.覺察個人飲食問題並設法改變。</p> <p>2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。</p> <p>3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。</p> <p>4.認識常見食物的來源。</p> <p>5.體會食物得來不易，應該珍惜食物。</p> <p>6.能珍惜食物不浪費。</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>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>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>	口試 實踐 自我評量 實作 作業	【品德教育】 品 EJU7 欣賞 感恩。
第四週 3/06-3/10	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	3	<p>1.發覺生病的可能原因。</p> <p>2.知道生病時的照護方式。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響</p>	<p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	報告 實作	

			3.知道正確的用藥觀念。	健康的生活態度與行為。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。		
第五週 3/13-3/17	第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶	3	1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。 3.能於引導下,正確操作戴口罩的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.願意養成良好的生活習慣,增強抵抗力。	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	口試 實作 報告 自我評量	
第六週 3/20-3/24	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	3	1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下,分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中運用自我察覺技能,適當表達情緒。 5.能於引導下,表現簡單的自我調適技能。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自我評量 報告 實作 作業	【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。
第七週 3/27-3/31	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	3	1.認識拍球的動作要領。 2.認真參與學習活動,並遵守活動規則。 3.完成各式原地和行進間的拍球活動。	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	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	實作	【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

			<p>4.透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。</p> <p>5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>	<p>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>之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>		<p>則。</p>
<p>第八週 4/03-4/07</p>	<p>第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行</p>	2	<p>1.認識拋擲球的動作要領。</p> <p>2.完成拋擲球準確性控球活動。</p> <p>3.認真參與學習活動，並遵守活動規則。</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>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>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 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>第九週 4/10-4/14</p>	<p>第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行</p>	3	<p>1.認識拋擲球的動作要領。</p> <p>2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。</p> <p>3.完成拋擲球準確性控球活動。</p> <p>4.透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。</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</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 自我評量 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>

				力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			
第十週 4/17-4/21	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	3	1.認識滾球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成滾球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	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。	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 自我評量 作業	【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 4/24-4/28	第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康	3	1.認識運動場地的安全注意事項。 2.選擇安全的遊戲場所運動。 3.認識正確與安全的運動方式。 4.認識運動的好處。 5.能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。	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-2 選擇適合個人的身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	口試 實作 作業	【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。
第十二週 5/01-5/05	第五單元伸展跑跳樂 第二課毛巾伸展操	3	1.利用毛巾進行上肢伸展動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	實作 作業	

			<p>2.利用毛巾進行身體伸展動作。</p> <p>3.利用毛巾進行下肢伸展動作。</p> <p>4.認真參與活動，進行毛巾伸展操。</p> <p>5.願意在從事運動前、後進行伸展操活動。</p>	<p>作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>			
第十三週 5/08-5/12	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	3	<p>1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。</p> <p>2.與同伴互相配合跳躍過繩。</p> <p>3.表現認真參與及互助合作的學習態度。</p> <p>4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。</p> <p>5.願意利用課餘時間練習跳繩。</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>	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	口試 實作 自我評量	
第十四週 5/15-5/19	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	3	<p>1.認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。</p> <p>2.同學甩繩時跳躍過繩。</p> <p>3.表現認真參與及互助合作的學習態度。</p> <p>4.認識跳繩的特性及其動作要領。</p> <p>5.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。</p> <p>6.願意利用課餘時間練習跳繩。</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>	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 作業	
第十五週 5/22-5/26	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	3	<p>1.利用報紙練習快速跑。</p> <p>2.利用紙棒進行跑、跳動</p>	<p>3c-I-2 表現安全的身體活動行</p>	Ab-I-1 體適能遊戲。	實作	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>作練習。</p> <p>3.利用紙棒進行拋擲動作練習。</p> <p>4.願意在課後從事身體活動。</p>	<p>為。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>		
第十六週 5/29-6/02	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	3	<p>1.利用紙棒進行拋擲動作練習。</p> <p>2..願意在課後從事身體活動。</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>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	實作 作業	
第十七週 6/05-6/09	第六單元模仿趣味多 第一課小巨人和紙鏢	3	<p>1.認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。</p> <p>2.在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。</p> <p>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。</p> <p>4.願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。</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>	實作 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。
第十八週 6/12-6/16	第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀	3	<p>1.認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。</p> <p>2.專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。</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發想模仿動作。</p> <p>5.嘗試以身體伸展或蜷</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</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</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	實作 報告 作業	

			<p>曲的動作，做出滾動式的移動。</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，熟練滾翻動作。</p> <p>8.嘗試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，體驗多元性身體活動。</p>	練習或遊戲問題。			
<p>第十九週 6/19-6/23</p>	<p>第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地</p>	1	<p>1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。</p> <p>2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p> <p>3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。</p> <p>4.願意在課後進行觀察、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。	實作報告	<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>第廿週 6/26-6/30</p>	<p>第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地</p>	3	<p>1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。</p> <p>2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p> <p>3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動</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。	實作報告作業	<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>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

		作。 4.願意在課後進行觀察、 聯想與模仿的遊戲。	4d-I-2 利用學校 或社區資源從事 身體活動。			
--	--	---------------------------------	---------------------------------	--	--	--

◎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。

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(63)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 8/30-9/02	第一單元喜歡自己珍愛家人 第一課成長的變化、第二課欣賞自己	3	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。 3.認識自己的特點。 4.願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。 5.透過認識自己的優點，	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。 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	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。

			喜歡自己。				
第二週 9/05-9/09	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	3	1.願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2.能與家人和諧相處。 3.願意主動分擔家事。 4.認識飲酒的危害。	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 自我評量 實作	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第三週 9/12-9/16	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	第二單元生活保健有一套	3	1.發覺可能造成眼睛傷	1b-I-1 舉例說明	Ba-I-2 眼耳鼻	自我評量	【安全教育】

9/19-9/23	第一課眼耳鼻急救站		<p>害的行為。</p> <p>2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。</p> <p>3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。</p> <p>4.發覺可能造成耳朵傷害的行為。</p> <p>5.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。</p> <p>6.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。</p> <p>7.發覺可能造成鼻子傷害的行為。</p> <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>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>傷害事件急救處理方法。</p>	<p>實作</p>	<p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p>
<p>第五週</p> <p>9/26-9/30</p>	<p>第二單元生活保健有一套</p> <p>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>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</p> <p>自我評量</p> <p>作業</p>	

				4a-I-2 養成健康的生活習慣。			
第六週 10/03-10/07	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	3	1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。 2.認識學校健康資源與健康相關活動。 3.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。 4.接受健康的學校生活有關的生活規範。 5.養成健康的學校生活的習慣。	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	報告 自我評量	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。
第七週 10/10-10/14	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	3	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。	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。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	報告 自我評量 口試 作業	
第八週 10/17-10/21	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	3	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	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。	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	【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。

			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。	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。			
第九週 10/24-10/28	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	3	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-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	【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。
第十週 10/31-11/04	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	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。

				練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。			
第十一週 11/07-11/11	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。 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 自我評量 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週 11/14-11/18	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。	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。

				3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			
第十三週 11/21-11/25	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。 6.表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。	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。	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	
第十四週 11/28-12/02	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	3	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 12/05-12/09	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	3	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊	實作 口試	

			3.知道游泳前需暖身。 4.認真參與水中遊戲。	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。	戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。		
第十六週 12/12-12/16	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 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	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	
第十七週 12/19-12/23	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	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	

				源。			
第十八週 12/26-12/30	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	
第十九週 1/02-1/06	第六單元全方位動動樂 第三課跳出活力	3	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。	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。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 報告 作業	
第廿週 1/09-1/13	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	3	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	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	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 自我評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			圓形移動路線。 6.合作做出圓形收攏與擴散的動作。	動作與模仿的能力。			
第廿一週 1/16-1/19	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	3	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。	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。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 報告 作業	

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

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

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

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(55)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	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	3	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	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	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	報告 實作	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			式。 5.在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	中嘗試運用生活技能。			
第二週 2/20-2/24	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 2/27-3/03	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	1	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 3/06-3/10	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 3/13-3/17	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	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	口試 自我評量	

			的影響。	健康的生活態度與行為。			
第六週 3/20-3/24	第三單元齲齒遠離我 第二課護齒好習慣	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識正確選購牙刷的方法。 2.能於引導下,運用作決定的步驟,正確選購牙刷。 3.認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。 4.認識含氟漱口水的使用方法和時機。 5.嘗試練習正確的刷牙技巧。 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。 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。 	<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 3/27-3/31	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2.在生活中,採取適當的行動預防登革熱。 3.認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 4.能於引導下,操作腸病毒的預防方法。 5.認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 6.能於引導下,操作流行性結膜炎的預防方法。 	<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	

<p>第八週 4/03-4/07</p>	<p>第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走</p>	<p>1</p>	<p>1.認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2.認識常見的過敏原。 3.認識過敏症狀的照護方法。 4.在生活中實踐過敏症狀的照護方法。 5.學習鼻噴劑的正確使用方法。 6.學習眼藥水的正確使用方法。 7.學習皮膚藥膏的正確使用方法。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>口試 報告 實作 作業</p>	
<p>第九週 4/10-4/14</p>	<p>第五單元球球大作戰 第一課班級體育活動樂</p>	<p>3</p>	<p>1.分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。 2.認識各項班級體育活動。 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。 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 4/17-4/21</p>	<p>第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑</p>	<p>3</p>	<p>1.在簡易運動場地練習跑壘。 2.在簡易運動場地進行傳接。 3.在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 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。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問</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>

				題。			
第十一週 4/24-4/28	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	3	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。	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。	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。	實作 報告	
第十二週 5/01-5/05	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	3	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。	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。	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。	實作 作業	
第十三週 5/08-5/12	第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳	3	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	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	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	實作 作業	

			外休閒運動的興趣。	身體活動。			
第十四週 5/15-5/19	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2.做出併腿跳和跨跳的動作。 3.積極參與學習活動並欣賞他人的表現。 4.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 5.能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。 6.能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。 7.能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。 8.能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。 9.掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。 	<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 5/22-5/26	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.說出在陸地與水中的身體感受。 2.閉氣與同伴在水中進行遊戲。 3.掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。 4.在水中閉氣並藉物漂浮。 5.願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。 	<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 5/29-6/02	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第一課劈開英雄路	3	1.學會弓步劈掌和馬步劈掌。 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。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	自我評量 實作 報告 作業	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第十七週 6/05-6/09	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。	Ia-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 6/12-6/16	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。	Ic-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 6/19-6/23	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	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	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作	

			<p>開的動作。</p> <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>	<p>度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>			
<p>第廿週 6/26-6/30</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>	<p>1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>自我評量 實作 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節		
課程目標	養成學生規律運動與健康生活的習慣，並透過體驗與實踐於常生活中運動與健康的問題。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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 8/30 9/02	第一單元 飲食聰明選 第1課 吃出健康	2	1. 了解均衡飲食的意義，以及六大類食物每日適當攝取量。 2. 運用自我健康管理的生活技能，改善飲食習慣。 3. 運用創造性思考，擬訂飲食習慣改善策略。	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	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。	1. 發表 2. 實作 3. 實踐	
第二週 9/05 9/09	第一單元 飲食聰明選 第2課 飲食學問大	2	1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。 2. 覺察不同家庭有不同的飲食習慣。 3. 覺察個人飲食習慣是否健康。 4. 運用做決定的生活技能，改進個人飲食習慣。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 實作 2. 發表 3. 晤談	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			5. 運用批判性思考的生活技能，分析食品廣告內容，有條理的解決問題。	健康的行為。			
第三週 9/12 9/16	第二單元生命的樂章 第1課 生長圓舞曲	3	1. 認識生命的開始和誕生。 2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3. 認識生長發育的變化與意義。 4. 運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。 5. 認識促進生長發育的良好習慣。 6. 認識良好的衛生習慣。 7. 認識每個人生長發育的速度不同。 8. 運用同理心，感受他人的心情。	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。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 自我評量 2. 實作 3. 實踐	
第四週 9/19 9/23	第二單元生命的樂章 第2課人生進行曲	3	1. 認識人生各階段的特徵。 2. 認識家人所處的人生階段。	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。	1. 發表 2. 實作 3. 晤談	【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
第五週 9/26 9/30	第三單元快樂的社區 第1課社區新體驗	3	1. 認識社區健康活動。 2. 參與社區活動，提升對社區的歸屬感。 3. 覺察提升社區生活品質的方法。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 實作	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>第六週 10/03 10/07</p>	<p>第三單元快樂的社區 第 2 課社區環保</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識社區環境汙染問題。 2. 注意病媒對健康的危害。 3. 展現實際行動改善社區汙染問題。</p>	<p>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。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p>	<p>1. 實踐 2. 發表 3. 實作</p>	
<p>第七週 10/10 10/14</p>	<p>第三單元快樂的社區 第 3 課社區藥師好朋友</p>	<p>2</p>	<p>1. 了解藥物應從正確管道取得。 2. 了解安全用藥原則。 3. 了解可以提供藥物諮詢的人員和機構。 4. 了解藥物的保存方法。 5. 了解過期藥物處理原則。 6. 了解中藥用藥安全原則。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。</p>	<p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p>	<p>1. 實作 2. 晤談 3. 發表</p>	
<p>第八週 10/17 10/21</p>	<p>第四單元與繩球同行 第 1 課隔繩對戰</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識擊球動作與方向轉換的動作要領。 2. 表現與同伴合作，認真參與活動的學習態度，並遵守活動規則。 3. 在活動中運用策略。 4. 認識排球運動的基本攻防概念。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 實作 2. 表演</p>	
<p>第九週 10/24</p>	<p>第四單元與繩球同行 第 1 課隔繩對戰</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識並運用防守時的攔網動作進行活動。 2. 在活動中運用策略。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p>	<p>Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、</p>	<p>1. 實作</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

10/28			<p>3. 認識排球運動的基本攻防概念。</p> <p>4. 表現與同伴合作，認真參與活動的學習態度，並遵守活動規則。</p>	<p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	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。		
第十週 10/31 11/04	第四單元與繩球同行 第 2 課玩球完勝	3	<p>1. 認識控制滾球力道與方向的動作要領。</p> <p>2. 在活動中運用策略。</p> <p>3. 透過團體討論，運用團隊策略。</p> <p>4. 認識使球擊中目標的動作要領。</p> <p>5. 認識使球滾過移動中目標的動作要領。</p> <p>6. 表現團體互助合作的精神。</p> <p>7. 表現欣賞並支持他人的運動表現的行為。</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>	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>1. 實作</p> <p>2. 鑑賞</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。
第十一週 11/07 11/11	第四單元與繩球同行 第 3 課跳繩妙變化	3	<p>1. 透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，認識雙腳跳繩。</p> <p>2. 透過伸直、提膝、後勾等跳法，認識單腳跳繩。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高</p>	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 實作	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				體適能與基本運動能力的身體活動。			
第十二週 11/14 11/18	第五單元跑接樂悠游 第 1 課飛盤擲接樂	3	1. 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2. 探索並表現飛盤傳接動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 實作	
第十三週 11/21 11/25	第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣	3	1. 認識運動前暖身的方式與好處。 2. 認識並參與身體各部位的暖身活動。 3. 認識並參與的擺臂動作要領。 4. 參與學習活動並樂於分享。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十四週 11/28 12/02	第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣	3	1. 認識正確的擺臂動作要領。 2. 認識不同的跑步姿勢。 3. 認識以不同速度跑步。 4. 認識站立式起跑的動作要領。 5. 認識運動後伸展的方式與好處。 6. 認識進行身體各部位的伸	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			展活動。 7. 認真參與學習活動並樂於分享。	能力的身體活動。			
第十五週 12/05 12/09	第五單元跑接樂悠游 第 3 課跑步接力傳寶	3	1. 認識接力跑的概念。 2. 表現團隊合作完成活動的同伴友善互動。 3. 運用合作策略完成接力活動。	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作	
第十六週 12/12 12/16	第五單元跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游	3	1. 認識戶外戲水安全守則。 2. 認識水上救生祕訣。 3. 表現扶牆屈膝漂浮與抱膝式水母漂動作要領。 4. 表現漂浮後站立動作要領。	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。 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。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 實作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十七週 12/19 12/23	第五單元跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游	3	1. 表現俯伸漂動作要領。 2. 表現水母漂後放鬆漂浮動作要領。 3. 表現蹬地漂浮及蹬牆漂浮動作要領。	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。 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。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 實作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>第十八週 12/26 12/30</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂 第1課拳腳見功夫</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識並表現基本手腳合擊的動作概念。 2. 認識並表現用腳踢、蹬的基本動作，並接續手部動作。 3. 在練習中表現多元嘗試並與同伴互動、快樂學習的學習態度。</p>	<p>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。</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p>	<p>1. 實作</p>	
<p>第十九週 1/02 1/07</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂 第2課搖滾翻轉樂</p>	<p>3</p>	<p>1. 表現圓背團身、圓背前後搖動作。 2. 表現圓背前撐起身、後點地動作。 3. 表現前滾翻、後滾翻動作。 4. 學會連續滾翻動作的聯合技能。 5. 表現在練習中願意多方嘗試，並與同伴互動的學習態度。</p>	<p>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。</p>	<p>Ia-I I-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1. 實作</p>	
<p>第廿週 1/09 1/13</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂 第3課歡欣土風舞</p>	<p>3</p>	<p>1. 聽口令表現正確的方向反應動作。 2. 配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。 3. 表現願意與同伴合作的學習態度，表現雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。 4. 表現大方的與異性牽手做動作的習態度。</p>	<p>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。</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-I I-2 土風舞遊戲。</p>	<p>1. 實作</p>	<p>【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>5. 認識「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。</p> <p>6. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。</p> <p>7. 表現讚美他人的互動行為。</p>				
<p>第廿一週</p> <p>1/16</p> <p> </p> <p>1/19</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第3課歡欣土風舞</p>	1	<p>1. 聽口令表現正確的方向反應動作。</p> <p>2. 配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。</p> <p>3. 表現願意與同伴合作的學習態度，表現雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。</p> <p>4. 表現大方的與異性牽手做動作的習態度。</p> <p>5. 認識「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。</p> <p>6. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。</p> <p>7. 表現讚美他人的互動行為。</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>1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>1b-I I-2 土風舞遊戲。</p>	1. 實作	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</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。

臺南市公立關廟區崇和國民小學 111 學年度第二學期三年級 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)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節		
課程目標	養成學生規律運動與健康生活的習慣，並透過體驗與實踐於常生活中運動與健康的問題。						
該學習階段 領域核心素養	<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-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-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 2/13 2/18	開學準備 第一單元 流感我不怕 第 1 課 認識流感	4	1. 認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2. 注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。	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。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1. 實作	
第二週 2/20 2/24	第一單元 流感我不怕 第 1 課 認識流感	3	1. 透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 2. 了解流行性感冒的自我照護方法。 3. 展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。	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。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 發表 2. 實作	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>第三週</p> <p>2/27</p> <p> </p> <p>3/03</p>	<p>第一單元 流感我不怕</p> <p>第 2 課 遠離流感</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解預防流行性感冒的方法。 2. 展現預防流行性感冒的方法。 3. 覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 4. 運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。 5. 了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 6. 運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。 	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。</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>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 	
<p>第四週</p> <p>3/06</p> <p> </p> <p>3/10</p>	<p>第一單元 流感我不怕</p> <p>第 3 課 預防傳染病大作戰</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識傳染病。 2. 建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3. 傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4. 傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5. 傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。 6. 正向面對傳染病流行對生活的改變。 	<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>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 實作 3. 自我評量 4. 作業 	
<p>第五週</p> <p>3/13</p>	<p>第二單元 愛護眼耳口</p> <p>第 1 課 近視不要來</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識近視的成因。 2. 覺察造成近視的個人、家 	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。</p>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 實作 	

 3/17			庭、環境因素。 3. 了解保健眼睛的方法。 4. 願意改進錯誤用眼習慣。 5. 在生活中展現保健眼睛的行為。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	健的方法。		
第六週 3/20 3/25	第二單元 愛護眼耳口 第2課 健康好聽力	4	1. 認識中耳炎的症狀。 2. 認識中耳炎的預防方法。 3. 演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。 4. 覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 5. 了解保健耳朵的方法。 6. 在生活中展現保健耳朵的行為。	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	1. 口試 2. 實作	
第七週 3/27 3/31	第二單元 愛護眼耳口 第3課 牙齒要保護	3	1. 認識乳齒和恆齒。 2. 認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3. 認識牙線使用對健康維護的重要性。 4. 了解牙線的使用方法。 5. 演練使用牙線潔牙。 6. 在生活中使用牙線保健牙齒。	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 發表 2. 實作 3. 作業	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			
第八週 4/03 4/07	第三單元 安心又安全 第1課 安心校園	2	1. 認識霸凌的定義和類型。 2. 覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。 3. 了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 4. 透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。	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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 發表 2. 實作	【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。
第九週 4/10 4/14	第三單元 安心又安全 第2課 安全向前行	3	1. 了解過馬路的安全注意事項。 2. 了解乘坐機車的安全注意事項。 3. 了解搭乘公車的安全注意事項。 4. 注意未遵守交通安全可能發生的危險。 5. 演練安全過馬路的方法。 6. 過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。	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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 發表 2. 實踐 3. 實作	【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。
第十週 4/17	第三單元 安心又安全 第3課 戶外安全	3	1. 了解預防中暑的方法。 2. 了解預防蚊蟲叮咬的方法。	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	1. 實作 2. 發表 3. 實踐	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p> 4/21</p>			<p>3. 了解避免被蜂螫的方法。 4. 了解不能隨意食用野生菇類。 5. 了解避免被雷擊的方法。 6. 注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。 7. 願意遵守戶外安全守則。</p>	<p>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。</p>	<p>知。</p>	<p>4. 作業</p>	<p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
<p>第十一週 4/24 4/28</p>	<p>第四單元 球力全開 第 1 課 地板桌球</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識拍擊球的動作要領。 2. 認識桌球拍的種類與持拍方式。 3. 描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 4. 願意遵守活動規則。 5. 主動參與、樂於嘗試活動。 6. 表現拍擊球動作。 7. 表現桌球持拍帶球移動。 8. 表現桌球持拍擊球動作。 9. 運用合作與競爭策略完成活動。</p>	<p>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-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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 實作</p>	
<p>第十二週 5/01 5/05</p>	<p>第四單元 球力全開 第 2 課 躲避球攻防</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現躲避球單手肩上傳球</p>	<p>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</p>	<p>Hb-II-1 障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</p>	<p>1. 實作</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>和攻擊的動作。</p> <p>4. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。</p> <p>5. 運用躲避球攻擊策略完成活動。</p> <p>6. 課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。</p>	<p>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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>		
<p>第十三週</p> <p>5/08</p> <p> </p> <p>5/12</p>	<p>第四單元 球力全開</p> <p>第3課 跑擲大作戰</p>	3	<p>1. 願意遵守活動規則。</p> <p>2. 表現傳接球後跑動踩壘的動作。</p> <p>3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</p> <p>4. 課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。</p>	<p>2c-II-1 遵守上課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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>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。</p>	1. 實作	<p>【人權教育】</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>
<p>第十四週</p> <p>5/15</p> <p> </p> <p>5/19</p>	<p>第五單元 蹦跳好體能</p> <p>第1課 活力體適能</p>	3	<p>1. 認識增進體適能的動作。</p> <p>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3. 透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。</p> <p>4. 課後持續練習，增進個人體適能。</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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身</p>	<p>Ab-II-1 體適能活動。</p>	1. 實作	

				體活動。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
第十五週 5/22 5/26	第五單元 蹦跳好體能 第2課 金銀島探險	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6. 找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7. 運用合作策略完成跳躍活動。 8. 課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</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-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</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-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作	
第十六週 5/29 6/02	第五單元 蹦跳好體能 第2課 金銀島探險	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p>	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作	

			<p>3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。</p> <p>6. 找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。</p> <p>7. 運用合作策略完成跳躍活動。</p> <p>8. 課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</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-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>			
<p>第十七週</p> <p>6/05</p> <p> </p> <p>6/09</p>	<p>第五單元 蹦跳好體能</p> <p>第3課 看我好身手</p>	3	<p>1. 認識雙手支撐的動作要領。</p> <p>2. 認識正握單槓支撐的動作要領。</p> <p>3. 認識正握單槓擺盪的動作要領。</p> <p>4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5. 表現雙手支撐的動作。</p> <p>6. 參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。</p> <p>7. 在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。</p> <p>8. 表現正握單槓支撐、正握</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>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>I a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1. 實作</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			單槓擺盪的動作。				
第十八週 6/12 6/17	第六單元 武現韻律風 第1課 學校運動會	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識模仿鴨子的動作。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現模仿鴨子的動作。 4. 與同學合作完成鴨子舞。 5. 認識拔河運動安全規則。 6. 運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。 7. 合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。 	<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-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-2 學校運動賽會。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>I b-II-2 土風舞遊戲。</p>	1. 實作	
第十九週 6/19 6/23	第六單元 武現韻律風 第2課 大展武威	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識各式基本步樁的動作概念。 2. 認識步樁轉換的動作概念。 3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4. 表現各式基本步樁的動作。 5. 表現步樁轉換的動作技巧。 6. 運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。 	<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>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</p>	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 實作	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			7. 演練連環招式擊標靶。 8. 完成練武計畫，分享練武的好處。	身體活動的益處。		
第廿週 6/26 6/30	第六單元 武現韻律風 第3課 與毬子同樂 第4課 水舞	2	1. 認識內踢、外拐的動作要領。 2. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3. 表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 4. 表現內踢、外拐的動作。 5. 表現踢毬、拋接毬的串接動作。 6. 認識水舞基本舞步。 7. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 8. 表現水舞基本舞步。 9. 與同學合作完成水舞。 10. 與同學發揮創意改編水舞。	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、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 I b-II-2 土風舞遊戲。	1. 實作

◎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。

臺南市公立關廟區崇和國民小學 111 學年度第一學期四年級健體領域學習課程(調整)計畫(■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(58)節		
課程目標	培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能, 增進健康與體育的素養。						
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-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。</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-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 8/30-9/02	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	2	<ol style="list-style-type: none"> 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「解決問題」, 改善營養不均衡的問題。 	<p>2a-11-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-11-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-11-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3b-11-3 運用基本的生活技</p>	<p>Ea-11-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-11-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>	報告 實作	

				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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>1a-11-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2b-11-1 遵守健康的生活規範。</p>	<p>Ea-11-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-11-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>	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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>1a-11-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>3b-11-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-11-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	Eb-11-1 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	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識一手菸、二手菸、三手菸。 2.注意吸菸對健康的危害。 3.認識電子煙。 	<p>1b-11-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-11-2 注意</p>	Bb-11-2 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題。

			<p>4.運用生活技能「批判性思考」破除電子煙的迷思。</p>	<p>健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-11-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>			
<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-11-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-11-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-11-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-11-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Bb-11-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p>	實作	<p>【資訊教育】</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>
<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>1b-11-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生技能。</p> <p>2b-11-1 遵守健康的生活規</p>	<p>Bb-11-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-11-3 無菸家庭與校園</p>	實作 自我評量 作業	<p>【法治教育】</p> <p>法 E8 認識兒少保護。</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、檳榔的立場。</p>	<p>範。</p> <p>3b-11-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-11-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-11-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	的健康信念。		
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	<p>1.學習與灼燙傷患者相處。</p> <p>2.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。</p> <p>3.演練灼燙傷的急救處理方法。</p> <p>4.在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。</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-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p>	報告 實作	<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>
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	<p>1.覺察居家環境的潛在危機。</p> <p>2.了解用電安全須知。</p> <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>1a-11-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2b-11-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現</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</p>	報告 實作	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</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>	促進健康的行為。	難基本技巧。		
<p>第九週 10/24-10/28</p>	<p>第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查</p>	3	<p>1.覺察居家環境的潛在危機。</p> <p>2.了解用電安全須知。</p> <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>1a-11-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2b-11-1 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>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>	實作報告	【安全教育】安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
<p>第十週 10/31-11/04</p>	<p>第三單元熱與火的危機 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</p>	<p>1b-11-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-11-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	實作作業	

			<p>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>性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>			
<p>第十一週 11/07-11/11</p>	<p>第四單元球類遊戲王 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>5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。</p>	<p>1c-11-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-11-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Hb-11-1 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>	實作報告	
<p>第十二週 11/14-11/18</p>	<p>第四單元球類遊戲王 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</p>	<p>1c-11-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-11-2 表現增進團隊合作、</p>	<p>Hb-11-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢</p>	實作 自我評量 報告 作業	

			<p>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>5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。</p>	<p>友善的互動行為。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-11-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>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>第十三週 11/21-11/25</p>	<p>第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防</p>	<p>3</p>	<p>1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。</p> <p>3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</p> <p>4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。</p>	<p>2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-11-2 參與提高體適能與基本運動能力的身体活動。</p>	<p>Hd-11-1 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。</p>	<p>實作報告</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第十四週 11/28-12/02</p>	<p>第四單元球類遊戲王來 第二課壘上攻防</p>	<p>3</p>	<p>1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p>	<p>2c-11-2 表現增進團隊合作、</p>	<p>Hd-11-1 守備 / 跑分性球</p>	<p>實作報告</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合</p>

			<p>2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。</p> <p>3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</p> <p>4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。</p>	<p>友善的互動行為。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-11-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>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。</p>	<p>作業</p>	<p>作與和諧人際關係。</p>
<p>第十五週 12/05-12/09</p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍</p>	<p>3</p>	<p>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。</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>1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-11-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-11-1 運用動作技能的練習</p>	<p>Ga-11-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>實作 報告</p>	

				策略。			
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	<p>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。</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>1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-11-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-11-1 運用動作技能的練習策略。</p>	Ga-11-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 自我評量 報告 作業	
第十七週 12/19-12/23	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	3	<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</p>	<p>2d-11-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-11-2 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-11-1 了解影響運動參與的</p>	Ab-11-2 體適能自我檢測方法。 Cb-11-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-11-4 社區運動活動空間與場域。	實作 報告 作業	【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>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>因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p> <p>4c-11-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4d-11-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	Cd-11-1 戶外休閒運動基本技能。		
<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>	3	<p>1.認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。</p> <p>2.認識武術進攻、防守的練習策略。</p> <p>3.描述他人進退攻防動作的正確性。</p> <p>4.主動參與、樂於嘗試活動。</p> <p>5.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。</p>	<p>1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-11-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3d-11-1 運用動作技能的練習策略。</p>	Bd-11-1 武術基本動作。	實作報告作業	
<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>	3	<p>1.認識點、線、面肢體創作的動作技巧。</p> <p>2.參與並欣賞點、線、面</p>	<p>1c-11-1 認識身體活動的動作技能。</p>	Ib-11-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	實作報告作業	

			<p>肢體創作。</p> <p>3.表現點、線、面肢體創作。</p> <p>4.模仿性創作各種工具行駛、運作的情境。</p> <p>5.描述參與情境創作的感覺。</p> <p>6.認識丟丟銅仔土風舞的基本舞步。</p> <p>7.表現丟丟銅仔土風舞基本舞步。</p> <p>8.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。</p> <p>9.進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>10.與同學合作，完成列車舞。</p> <p>11.與同學合作，完成列車遊戲。</p>	<p>2d-11-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d-11-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>2d-11-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p>	Ib-11-2 土風舞遊戲。		
第廿週 1/09-1/13	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	3	<p>1.認識打水技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2.描述自己或他人打水動作的正確性。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4.表現扶牆打水、持浮板打水前進、蹬牆漂浮</p>	<p>1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-11-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-11-2 表現</p>	<p>Cc-11-1 水域休閒運動基本技能。</p> <p>Gb-11-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	實作 報告 作業	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>

			<p>打水前進、蹬地漂浮打水前進。</p> <p>5.運用合作與競爭策略完成打水活動。</p> <p>6.認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。</p> <p>7.表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。</p> <p>8.課後持續練習，增進打水動作的熟練度。</p>	<p>增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-11-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>			
<p>第廿一週 1/16-1/19</p>	<p>第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴</p>	1	<p>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。</p> <p>2.描述自己或他人扯鈴動作的正確性。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4.表現正確的扯鈴握棍方式。</p> <p>5.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。</p>	<p>1c-11-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-11-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1c-11-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>實作報告作業</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎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。

臺南市公立關廟區崇和國民小學 111 學年度第二學期四年級健體領域學習課程(調整)計畫(■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	培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能, 增進健康與體育的素養。						
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。						
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。 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。	3b-11-1 透過模仿學習, 表現基本的自我調適技能。 3b-11-2 能於引導下, 表現基本的人際溝通互動技能。	Db-11-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-11-1 自我價值提升的原則。 Fa-11-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	口試 實作 自我評量	
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。	1a-11-1 認識身心健康基本概念與意義。	Db-11-1 男女生殖器官的基本功能與差	口試 實作	

			<p>2.認識月經的成因。</p> <p>3.認識月經的週期。</p> <p>4.了解月經來臨時的處理方法。</p> <p>5.了解夢遺的成因與因應方式。</p> <p>6.面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。</p>	<p>1a-11-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2b-11-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3b-11-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p>	<p>異。</p> <p>Fa-11-3 情緒的類型與調適方法。</p>		
<p>第三週</p> <p>2/27-3/03</p>	<p>第一單元迎向青春期</p> <p>第三課尊重與保護自我</p>	2	<p>1.認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。</p> <p>2.尊重自己和別人的身體。</p> <p>3.知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。</p> <p>4.知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。</p>	<p>1a-11-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3b-11-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>	<p>Db-11-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p>	<p>報告</p> <p>實踐</p> <p>作業</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p>
<p>第四週</p> <p>3/06-3/10</p>	<p>第二單元天然災害知多少</p> <p>第一課天搖地動</p>	3	<p>1.學會地震發生時的緊急應變方法。</p> <p>2.演練地震避難技巧。</p> <p>3.注意地震可能帶來的災害。</p> <p>4.實施居家防震措施。</p> <p>5.了解居家安全角落。</p>	<p>1a-11-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-11-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ba-11-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-11-3 防火、防震、防颱措施及逃生避</p>	<p>實作</p> <p>報告</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>6.製作家庭防災卡。</p> <p>7.學會準備緊急避難物品。</p>	<p>3a-11-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-11-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	難基本技巧。		
<p>第五週 3/13-3/17</p>	<p>第二單元天然災害知多少 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-11-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-11-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-11-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>Ba-11-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p>	報告 實作	<p>【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。</p>
<p>第六週 3/20-3/24</p>	<p>第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲</p>	4	<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-11-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-11-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-11-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>Ba-11-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-11-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	報告 口試 作業	<p>【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。</p>

				3a-11-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。			
第七週 3/27-3/31	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識呼吸系統的構造和功能。 2.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。 3.了解呼吸系統的保健方法。 4.了解可能傷害呼吸系統的行為。 	1a-11-2 了解促進健康生活的方法。 2a-11-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Da-11-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	口試 實作 自我評量	
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	<ol style="list-style-type: none"> 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-11-2 了解促進健康生活的方法。 2a-11-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-11-2 展現促進健康的行為。 4b-11-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fb-11-2 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	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識正確就醫的原則和注意事項。 2.演練正確就醫的步 	1b-11-1 認識健康技能和生活技能對健康維護	Fb-11-3 正確就醫習慣。	報告 實作 作業	

			<p>驟，了解正確就醫對健康的重要性。</p> <p>3.能於日常生活中，運用就醫資訊維護健康。</p> <p>4.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。</p>	<p>的重要性。</p> <p>2b-11-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3a-11-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-11-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>		
第十週 4/17-4/21	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	3	<p>1.認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領。</p> <p>2.與同伴合作，完成反手擊球、正手擊球、發球活動。</p> <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>1c-11-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-11-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-11-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Ha-11-1 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。</p>	實作 報告 作業

第十一週 4/24-4/28	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識籃球基本動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。 	<p>1c-11-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Hb-11-1 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>	實作 報告 作業	【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。
第十二週 5/01-5/05	第四單元球來球往 第三課球球來襲	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現擲球、滾球的動作技能。 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>2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-11-2 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-11-1 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>	實作 報告 自我評量 作業	
第十三週 5/08-5/12	第四單元球來球往 第四課攻閃交手	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。 2.表現閃躲球、傳接球、 	<p>2c-11-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p>	<p>Hb-11-1 陣地攻守性球類運動相關的拍</p>	實作 報告 作業	

			<p>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>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>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>第十四週 5/15-5/19</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣</p>	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>1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-11-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Cb-11-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。</p> <p>Ga-11-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>口試 實作</p>	

			<p>10.描述投擲不同大小、重量的球的差異。</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>				
<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>	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</p>	<p>1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-11-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Cb-11-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。</p> <p>Ga-11-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>口試 實作 報告 作業</p>	

			<p>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>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、助跑後前交叉步、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</p>	<p>1c-11-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-11-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-11-1 描述參與身體活動的感覺。</p>	<p>Bc-11-2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Ga-11-1 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。

			<p>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>3d-11-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-11-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>			
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>1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-11-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-11-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>Bd-11-1 武術基本動作。</p> <p>Bd-11-2 技擊基本動作。</p>	實作 報告 作業	
第十八週 6/12-6/16	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	4	<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>1c-11-1 認識身體活動的動作技能。</p>	<p>Ia-11-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	實作 報告 作業	

			<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>2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-11-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>			
<p>第十九週 6/19-6/23</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞</p>	1	<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</p>	<p>1c-11-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-11-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>實作 自我評量 報告 作業</p>	

			和他人合作的學習態度，共同完成創作。			
第廿週 6/26-6/30	第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識「花之舞」舞蹈的背景。 2.認識「花之舞」舞曲的步法。 3.認識「花之舞」舞蹈的舞序。 4.認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。 5.表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。 6.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。 	1c-11-1 認識身體活動的動作技能。 2d-11-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-11-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	實作 自我評量 作業

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

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

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

臺南市公(私)立關廟區崇和國民小學 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(58)節
課程目標	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，了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法，認識自我價值，並能做出明智的決定，拒絕成癮物質的危害。				
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	【生涯發展教育】 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。 【海洋教育】				

	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)。 【家政教育】 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。				
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 8/30-9/3	單元一 球類運動和游泳 第1課 樂樂棒球	2	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. 樂樂棒運動技能操作 2. 說出樂樂棒運動規則之一	
第二週 9/4-9/10	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. 樂樂棒運動技能操作 2. 說出樂樂棒運動規則之一	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第三週 9/11-9/17	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. 足球運動技能操作 2. 說出足球運動規則之一	【生涯發展教育】 1-2-1
第四週 9/18-9/24	單元一 球類運動和游泳 第2課 足下乾坤 第3課 穩紮穩打	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. 足球運動技能操作 2. 說出足球運動規則之一	
第五週 9/25-10/1	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. 捷泳運動技能操作	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 【海洋教育】 1-3-2 1-3-4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第六週 10/2-10/8	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. 捷泳運動技能操作	
第七週 10/9-10/15	單元二 安全新生活 第1課 事故傷害放大鏡	2	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. 發表影響個人及他人安全的因素	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週 10/16-10/22	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. 發表家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-4
第九週 10/23-10/29	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. 跑跳運動技能操作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 10/30-11/5	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. 接力運動技能操作 2. 說出接力運動規則之一	
第十一週 11/6-11/12	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. 跳高運動技能操作	
第十二週 11/13-11/19	單元四 做自己 愛自己 第1課 獨特的自己	3	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。 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. 發表自我與他人的差異，並分享個人價值觀。	
第十三週 11/20-11/26	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. 發表自我與他人的差異，並分享個人價值觀。	【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 11/27-12/3	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. 發表自我與他人的差異，並分享個人價值觀。	【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第十五週	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. 啦啦隊運動技能操作	【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)

12/4-12/10					2-2-1
第十六週 12/11-12/17	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. 舞蹈技能操作	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十七週 12/18-12/24	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. 以色列歡樂舞運動技能操作	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十八週 12/25-12/31	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. 踢毬子運動技能操作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十九週 1/1-1/7	單元六 健康防護罩 第1課 當心傳染病	4	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. 分組發表預防疾病的正向行為與活動	
第廿週 1/8-1/14	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. 分組發表消費者在健康相關事物上的權利與義務。	
第廿一週 1/15-1/19	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. 分組發表消費者在健康相關事物上的權利與義務。	

◎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)立關廟區崇和國民小學 111 學年度第二學期 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(58)節
課程目標	發展運動概念與技能，提升體適能，並積極面對自身的健康問題。培養增進人際關係與互動的能力，並懂得促進家庭關係。				
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	<p>【生涯發展教育】 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>【家政教育】 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。</p> <p>【環境教育】 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。</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 2/13-2/18	單元一 球類快樂玩 第1課 排球你我他	4	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. 排球運動技能操作 2. 說出排球運動規則之一	【生涯發展教育】 2-2-1
第二週 2/19-2/25	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. 排球運動技能操作 2. 說出排球運動規則之一	【生涯發展教育】 2-2-1
第三週 2/26-3/4	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。 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. 演示自己最喜歡的運動技能操作	
第四週 3/5-3/11	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. 演示自己最喜歡的運動技能操作	
第五週	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。	1. 籃球運動技能操作	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

3/12-3/18			3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	2. 說出籃球運動規則之一	
第六週 3/19-3/25	單元二 寶貝我的家 第1課 溝通的藝術 第2課 家庭危機	4	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. 分組發表與家人溝通技巧與理性的情緒表達	【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2 【人權教育】 2-3-3
第七週 3/26-4/1	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. 跑走運動技能操作	
第八週 4/2-4/8	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. 跳遠運動技能操作 2. 說出跳遠運動規則之一	
第九週 4/9-4/15	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. 跳遠運動技能操作 2. 說出跳遠運動規則之一	
第十週 4/16-4/22	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. 壘球擲遠運動技能操作	
第十一週 4/23-4/29	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. 跳部運動技能操作	【生涯發展教育】 2-2-1
第十二週 4/30-5/6	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. 上台分享影響個人成長與行為的因素	
第十三週 5/7-5/13	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. 分組發表食物組合能提供的均衡的飲食	【家政教育】 1-3-3 1-3-4 1-3-5
第十四週 5/14-5/20	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. 分組發表食物的保存及處理方式	【家政教育】 1-3-3 1-3-4 1-3-5
第十五週	單元五 有氣舞活力 第1課 拳擊有氣	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. 拳擊有氣運動技能操作	【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)

5/21-5/27					
第十六週 5/28-6/3	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. 荷里皮波舞運動技能操作	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第十七週 6/4-6/10	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. 分組分享生活周遭環境問題與人體健康的關係。	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-2 5-3-3
第十八週 6/11-6/17	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. 分組分享生活周遭環境問題與人體健康的關係。	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-2 5-3-3
第十九週 6/18-6/24	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。	1. 分組分享預防疾病的正向行為與活動。	【家政教育】 1-3-5 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第二十週 6/25-6/30	單元七 老化與健康 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。	1. 分組分享預防疾病的正向行為與活動。	【家政教育】 1-3-5 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公(私)立關廟區崇和國民小學 111 學年度第一學期 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	6	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節
課程目標	1. 熟練羽球、排球和籃球運動，並在活動過程中培養合群的態度。 2. 學會維持良好人際關係的方法，能適當的化衝突、拒絕他人不合理的要求。 3. 認識原住民舞蹈特色，並學習接納與尊重不同文化。 4. 選購標示完整的食品、藥品與運動產品，並表現理性、負責任的消費行為。 5. 了解武術運動的動作要領，並在活動中體驗兩性互動及相處模式。				
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

【性別平等教育】

- 1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。
- 1-3-1 認知青春期中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。
- 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。
- 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。
- 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。
- 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。

【生涯發展教育】

- 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。
- 2-2-3 認識不同類型工作內容。
- 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。

【家政教育】

- 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。
- 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。
- 4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。
- 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。

【海洋教育】

- 1-2-3 學會游泳基本技能（如韻律呼吸、水母漂、打水等）。
- 1-3-4 學會至少一種游泳方式（如捷式、蛙式、仰式等）。

【人權教育】

- 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
- 1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。
- 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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 8/30-9/3	一、球類全能王 1-1 來打羽球	2	3-2-1 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】2-2-1 【生涯發展教育】1-2-1
第二週 9/4-9/10	一、球類全能王 1-1 來打羽球	1	3-2-1 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】2-2-1 【生涯發展教育】1-2-1
第三週 9/11-9/17	一、球類全能王 1-2 排球高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第四週 9/18-9/24	一、球類全能王 1-2 排球高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第五週 9/25-10/1	一、球類全能王 1-3 快打旋風	3	3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【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)

第六週 10/2-10/8	二、人際加油站 2-1 人際交流	3	6-2-2 6-2-3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 2-2-1 【家政教育】 4-3-1
第七週 10/9-10/15	二、人際加油站 2-2 拒絕的藝術 2-3 化解衝突	2	6-2-2 6-2-4	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第八週 10/16-10/22	三、舞躍大地 樂悠游 3-1 原住民舞蹈之美	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第九週 10/23-10/29	三、舞躍大地 樂悠游 3-1 原住民舞蹈之美	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 10/30-11/5	三、舞躍大地 樂悠游 3-1 原住民舞蹈之美	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5	(一)實作 60% (二)上台發表 20% (三)報告 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週	三、舞躍大地 樂悠游	3	3-2-1	(一)實作 60%	【性別平等教

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

11/6-11/12	3-2 蛙泳		3-2-4	(二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-2-3 1-3-4
第十二週 11/13-11/19	三、舞躍大地 樂悠游 3-2 蛙泳	3	3-2-1 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-2-3 1-3-4
第十三週 11/20-11/26	四、聰明消費學問多 4-1 消費停看聽	3	2-2-4 2-2-5 5-2-3 7-2-2 7-2-3 7-2-4	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-4 【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-2-5
第十四週 11/27-12/3	四、聰明消費學問多 4-1 消費停看聽	3	2-2-4 2-2-5 5-2-3 7-2-2 7-2-3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-4 【家政教育】 1-3-4 1-3-5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			7-2-4		3-2-5
第十五週 12/4-12/10	四、聰明消費學問多 4-2 消費高手	3	2-2-4 7-2-3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-4 【家政教育】 3-2-5
第十六週 12/11-12/17	五、跑接好功夫 5-1 短距離快跑 5-2 大隊接力	3	3-2-4 6-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1
第十七週 12/18-12/24	五、跑接好功夫 5-2 大隊接力 5-3 練武強體魄	3	3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第十八週 12/25-12/31	五、跑接好功夫 5-3 練武強體魄	3	3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第十九週 1/1-1/7	六、非常男女大不同 6-1 哪裡不一樣？	4	1-2-4	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2
第廿週 1/8-1/14	六、非常男女大不同 6-2 拒絕騷擾與侵害	3	1-2-5 5-2-1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-3-7 2-3-10

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					【人權教育】 1-2-4 2-3-1
第廿一週 1/15-1/19	六、非常男女大不同 6-3 性別平等與自我肯定	1	1-2-5 6-2-1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 1-2-2 1-3-4 3-3-2 【人權教育】 1-2-1

◎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)立關廟區崇和國民小學 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	6	教學節數	每週(3)節，本學期共(54)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。				

	<p>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。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>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。</p> <p>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>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。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。</p> <p>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。</p>
<p>融入之重大議題</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>【環境教育】</p> <p>2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。</p> <p>2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。</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>【性別平等教育】</p>

	2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 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。				
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 2/13-2/18	一、好球開打 1-1 攻守兼備	4	3-2-2 3-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/19-2/25	一、好球開打 1-1 攻守兼備	3	3-2-2 3-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 2/26-3/4	一、好球開打 1-2 誰「羽」爭鋒	2	3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2
第四週 3/5-3/11	一、好球開打 1-2 誰「羽」爭鋒 1-3 攻其不備	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2
第五週 3/12-3/18	一、好球開打 1-3 攻其不備 1-4 運動安全知多少	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4 5-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【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)

第六週 3/19-3/25	二、健康醫點通 2-1 守護醫療資源 2-2 就醫即時通	4	1-2-3 7-2-3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【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 3/26-4/1	二、健康醫點通 2-3 用藥保安康	3	1-2-3 5-2-4	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週 4/2-4/8	三、鍛鍊好體能 3-1 鐵人三項與耐力跑	2	4-2-3 6-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
第九週 4/9-4/15	三、鍛鍊好體能 3-2 異程接力 3-3 練武好身手	3	3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯教育】 1-2-1
第十週 4/16-4/22	三、鍛鍊好體能 3-3 練武好身手	3	3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯教育】 1-2-1
第十一週 4/23-4/29	四、青春進行曲 4-1 友誼的橋梁 4-2 網路停看聽	3	1-2-6	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 3-3-5 體認社會和歷史演變過程

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					中所造成的性別文化差異。
第十二週 4/30-5/6	四、青春進行曲 4-3 網路沉迷知多少	3	1-2-3	(一)紙筆測驗 (二)口頭發表 (三)報告	【生涯發展教育】 3-2-2
第十三週 5/7-5/13	五、舞動青春 5-1 斯洛伐克拍手舞	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十四週 5/14-5/20	五、舞動青春 5-2 方塊舞	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5 6-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-3-1
第十五週 5/21-5/27	五、舞動青春 5-2 方塊舞	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5 6-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-3-1
第十六週 5/28-6/3	六、食在安心 6-1 餐飲衛生 6-2 食安守門員	3	2-2-5	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-3-5
第十七週 6/4-6/10	六、食在安心 6-3 食品中毒解密	3	2-2-4 2-2-5	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第十八週 6/11-6/16	六、食在安心 6-4 食品安全之旅	3	2-2-4 2-2-5	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎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。