

臺南市公立永康區三村國民小學 111 學年度第一學期二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		
一 8/30 9/3	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	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。

			點，喜歡自己。				
二 9/4 9/10	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。
三 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	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。

<p>四 9/18 9/24</p>	<p>第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 8.舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 9.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。 	<p>活技能。</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>Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p>	<p>自我評量 實作</p>	<p>【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。</p>
<p>五 9/25 10/1</p>	<p>第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2.運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 3.養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。 4.舉例說明正確的穿鞋習慣。 5.養成正確的穿鞋習慣。 6.認識不憋尿的重要性。 	<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</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>	

			7.發覺憋尿的原因並提出解決方法。 8.願意養成不憋尿的健康習慣。	導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。			
六 10/2 10/8	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環境。	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。
七 10/9 10/15	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環境。	報告 自我評量 口試 作業	
八 10/16 10/22	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	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、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動	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。

			<p>的運動表現。</p> <p>4. 安全的完成滾球控球活動。</p> <p>5. 安全的完成拋球控球活動。</p> <p>6. 安全的完成擲球控球活動。</p> <p>7. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	作。		
<p>九 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>	3	<p>1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 安全的完成拋球控球活動。</p> <p>4. 安全的完成擲球控球活動。</p> <p>5. 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。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>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>	實作報告	<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>十 10/30 11/5</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵</p>	3	<p>1. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>2. 安全的完成拋球控球活動。</p> <p>3. 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。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</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</p>	實作報告作業	<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>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>活動。</p> <p>4. 透過團體討論處理遊戲問題。</p> <p>5. 課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。</p>	<p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>			
<p>十一 11/6 11/12</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰</p>	3	<p>1. 認識傳球、接球的動作要領。</p> <p>2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。</p> <p>4. 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。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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。</p>	<p>實作 自我評量 報告</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十二 11/13 11/19</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰</p>	3	<p>1. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。</p> <p>2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 安全的完成傳球、接</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>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、</p>	<p>實作 報告 作業</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>球準確性控球活動。</p> <p>4. 安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。</p> <p>5. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>		
<p>十三 11/20 11/26</p>	<p>第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在</p>	3	<p>1. 認識學校的運動空間。</p> <p>2. 利用學校運動空間從事身體活動。</p> <p>3. 認識反手投擲飛盤的動作要領。</p> <p>4. 表現反手投擲飛盤的動作技巧。</p> <p>5. 體驗踩石過溪的溯溪遊戲。</p> <p>6. 表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c- I -2 認識基本的運動常識。</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>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Cc- I -1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。</p>	<p>報告 實作 作業</p>	
<p>十四 11/27 12/3</p>	<p>第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰</p>	3	<p>1. 認識不同的跑步、跳躍方式。</p> <p>2. 快樂參與活動並遵守遊戲規則。</p> <p>3. 表現繞物跑步及跑步取物的動作。</p> <p>4. 表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。</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</p>	<p>Ab- I -1 體適能遊戲。</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>實作 自我評量 報告 作業</p>	

			5. 願意在課後持續練習跳躍遊戲。	能力。			
十五 12/4 12/10	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。 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	
十六 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	
十七 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	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	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	

			作技巧。	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。			
十八 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	
十九 1/1 1/7	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	
二十	第六單元全方位動動樂	3	1. 認識球、圓的模仿動	1c- I -1 認識身	Ib- I -1 唱、跳	實作	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>1/8 1/14</p>	<p>第四課圓來真有趣</p>		<p>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>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>與模仿性律動遊戲。</p>	<p>自我評量</p>	
<p>二十一 1/15 1/20</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. 表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。 2. 完成「圓圓來跳舞」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>	

◎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。

臺南市公立永康區三村國民小學 111 學年度第二學期二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	康軒版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)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		
一 2/13 2/18	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式。 5. 在生活情境中，演練	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技能。	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)

			同理心和人際溝通技能。				
二 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	
三 2/26 3/4	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	3	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	
四 3/5 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	
五 3/12 	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。	1a- I -2 認識健康的生活習慣。	Da- I -1 日常生活中的基本衛生	口試 自我評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

3/18			2. 覺察生活習慣對牙齒的影響。	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	習慣。		
六 3/19 3/25	第三單元齲齒遠離我 第二課護齒好習慣	3	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。	1a- I -2 認識健康的生活習慣。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	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。 Eb- I -1 健康安全消費的原則。	口試 實作 作業	
七 3/26 4/1	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	3	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	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技能。	Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	口試 報告 實作	

			行性結膜炎的預防方法。				
八 4/2 4/8	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	3	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。	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。	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。	口試 報告 實作 作業	
九 4/9 4/15	第五單元球球大作戰 第一課班級體育活動樂	3	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。	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。	Cb- I -2 班級體育活動。	口試 實作 作業	
十 4/16 4/22	第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	3	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。	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	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。	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。

			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。	動作常識，處理練習或遊戲問題。		
十一 4/23 4/29	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
十二 4/30 5/6	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
十三 5/7 5/13	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，促進對戶外休閒運動的興趣。	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。	Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。	實作作業

<p>十四 5/14 5/20</p>	<p>第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活</p>	<p>3</p>	<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。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	
<p>十五 5/21 5/27</p>	<p>第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友</p>	<p>3</p>	<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。 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。</p>	<p>Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>實作 作業</p>	

CS-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>十六 5/28 6/3</p>	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第一課劈開英雄路</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>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。</p>	<p>Bd- I -1 武術模仿遊戲。</p>	<p>自我評量 實作 報告 作業</p>	<p>【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。</p>
<p>十七 6/4 6/10</p>	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第二課平衡好身手</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>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。</p>	<p>1a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>實作 作業</p>	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p>
<p>十八 6/11 6/17</p>	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第三課跳繩同樂</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<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。</p>	<p>1c- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>實作 作業</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>十九 6/18 6/24</p>	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 5. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。 	<p>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。 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</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<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>二十 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>	<p>Ib- 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。

臺南市公立永康區三村國民小學 111 學年度第一學期四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	康軒版	實施年級 (班級/組別)	四年級	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-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		
一 8/30 9/3	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	3	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。	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本	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	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				的生活技能，因應不同的生活情境。			
二 9/4 9/10	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	3	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辦法。 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要。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	報告 實作	
三 9/11 9/17	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辦法。 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	
四 9/18 9/24	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。 3. 認識電子煙。 4. 運用生活技能「批判性思考」破除電子煙的迷思。	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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	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題。

<p>五 9/25 10/1</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔</p>	<p>3</p>	<p>1. 注意飲酒、嚼檳榔對健康的危害。 2. 運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。 3. 清楚說明個人反對飲酒的立場。 4. 使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。 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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明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。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p>	<p>實作</p>	<p>【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>
<p>六 10/2 10/8</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不</p>	<p>3</p>	<p>1. 辨別生活中適用的生活技能，拒絕菸、酒、檳榔。 2. 運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。 3. 遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。 4. 清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 5. 使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明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。</p>	<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。</p>	<p>實作 自我評量 作業</p>	<p>【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。</p>
<p>七 10/9 10/15</p>	<p>第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷</p>	<p>3</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>報告 實作</p>	<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</p>

			理方法。 4. 在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。		的急救處理方法。		目。
八 10/16 10/22	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 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。	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。
九 10/23 10/29	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 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。	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。	實作 報告	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
十	第三單元熱與火的危機	3	1. 注意火災所帶來的威	1b-II-1 認識健康	Ba-II-3 防火、	實作	

<p>10/30 11/5</p>	<p>第三課火場應變</p>		<p>脅感與嚴重性。 2. 演練發生火災時的應變方式。 3. 澄清火災逃生避難的迷思。 4. 認識火災逃生避難的原則和技巧。 5. 認識身上著火時的處理方法。 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>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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>作業</p>	
<p>十一 11/6 11/12</p>	<p>第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家</p>	<p>3</p>	<p>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。</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。 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。</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</p>	
<p>十二 11/13 11/19</p>	<p>第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家</p>	<p>3</p>	<p>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。</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>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</p>	<p>實作自我評量報告作業</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<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>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>	及人與人、人與球關係攻防概念。		
<p>十三 11/20 11/26</p>	<p>第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防</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-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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</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。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
<p>十四 11/27 12/3</p>	<p>第四單元球類遊戲王來 第二課壘上攻防</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-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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</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。	實作報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
<p>十五 12/4 12/10</p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍</p>	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>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</p>	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作報告	

			<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>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>十六 12/11 12/17</p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍</p>	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-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-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>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>實作 自我評量 報告 作業</p>	
<p>十七 12/18 </p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能</p>	3	<p>1. 透過體適能檢測，了解個人體適能表現。</p>	<p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p>	<p>實作 報告</p>	<p>【戶外教育】 戶 E1 善用教</p>

12/24			<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>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活動。</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>	作業	<p>室外、戶外及校外教學，認識生活環境(自然或人為)。</p>
<p>十八 12/25 12/31</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-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>	Bd-II-1 武術基本動作。	實作報告作業	
<p>十九 1/1 1/7</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</p>	<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</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>	實作報告作業	

			<p>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>賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>			
<p>二十 1/8 1/14</p>	<p>第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲</p>	<p>3</p>	<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. 認識臥浪打水前進、臥浪轉向的動作技能。</p> <p>7. 表現臥浪打水前進、臥浪轉向的動作技能。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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-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</p>	<p>Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	<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>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			8. 課後持續練習，增進打水動作的熟練度。	能力的身體活動。			
二十一 1/15 1/20	第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴	3	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、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。	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 表現聯合性動作技能。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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。

臺南市公立永康區三村國民小學 111 學年度第二學期四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	康軒版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)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		
一 2/13 2/18	第一單元迎向青春期 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。	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能。	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 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	口試 實作 自我評量	

			5. 學習接納自己，建立並肯定自我的價值。				
二 2/19 2/25	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辦法。 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	
三 2/26 3/4	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。
四 3/5 3/11	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災害。 4. 實施居家防震措施。 5. 了解居家安全角落。	1a- II -2 了解促進健康生活的辦法。 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	實作 報告	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			6. 製作家庭防災卡。 7. 學會準備緊急避難物品。	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。	技巧。		
五 3/12 3/18	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	3	1. 學會並演練止血的急救技能。 2. 學會扭傷時的處理方法。 3. 演練扭傷的急救技能。 4. 認識急救箱，學會準備急救箱物品。 5. 了解如何處理傷口。	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。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	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。
六 3/19 3/25	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	3	1. 了解颱風可能造成的災害。 2. 學習各項防颱工作。 3. 了解因應颱風來臨應採取的行動。 4. 了解遭遇颱風時的注意事項。	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。 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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	報告 口試 作業	【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。
七 3/26 4/1	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	3	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。	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	Da-Ⅱ-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	

			4. 了解可能傷害呼吸系統的行為。	之影響。			
八 4/2 4/8	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	3	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	
九 4/9 4/15	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	
十 4/16 4/22	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、空間及人	實作 報告 作業	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<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>	與人、人與球關係攻防概念。		
<p>十一 4/23 4/29</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>	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>
<p>十二 4/30 5/6</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>	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。	實作報告自我評量作業	
十三	第四單元球來球往	3	1. 認識並遵守躲避球攻	2c- II -1 遵守上	Hb- II -1 陣地攻	實作	

5/7 5/13	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>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>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	
十四 5/14 5/20	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>十五 5/21 5/27</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>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<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>十六 5/28 6/3</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人</p>	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>	<p>口試 實作 作業</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>十七 6/4 6/10</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術</p>	3	<p>1. 了解進退、攻防與分組練習的基本動作概念。</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>	<p>實作 報告 作業</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>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>十八 6/11 6/17</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 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>十九 6/18 6/24</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞</p>	3	<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>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</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>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、樂於和他人合作的學習態度，共同完成創作。</p>	<p>合性動作技能。</p>			
<p>二十 6/25 6/30</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞</p>	3	<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>Ib-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。

臺南市公立永康區三村國民小學 111 學年度第一學期六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	翰林版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並能遵守籃球比賽基本規則,同時培養團隊活動的合作精神,及提升對基本裁判手勢的了解,藉由籃球規則讓學生更融入賽事,同時培養團隊合作默契。 2. 主要目標在練習籃球運動中,上籃、防守及移位步伐、簡易的二對二籃球賽等,期透過活動設計加強學生操控籃球的能力及手眼協調性,提升籃球技能。 3. 學習羽球的基本步法及正手擊高遠球。 4. 延伸五年級之排球動作技能,增加高手傳球動作,以提升排球動作學習。 5. 在學習低手和高手傳球後,將相關排球技能藉由簡易規則應用在比賽中。 6. 透過教育部 SH150 方案,與身體活動金字塔概念的介紹,引導學生認同運動功能,並能增加每週身體活動量。 7. 透過飛盤的學習,發展穩定性和操作性的運動技能,學習身體的控制,同時藉由遊戲或比賽的進行,體驗團體合作的感覺,欣賞自己和他人的表現,發揮運動精神。 8. 體適能遊戲和撐箱跳躍是屬於綜合性的體能性活動,除了表現全身性的控制能力之外,也可以評估自己體適能程度。 9. 從水汙染問題的探討開始,引導學生關心社區水汙染防治計畫,並且在日常生活中節約用水、愛惜水資源。 10. 探討社區垃圾問題並鼓勵學生實地進行調查,為社區的環境品質盡一分心力。 11. 關心地球生態環境就應採取綠色消費行為,不論是食、衣、住、行、娛樂,都應該減少資源的浪費並且讓資源可以循環再使用,避免全球環境問題持續的惡化。 12. 以討論及演練等方式,幫助學生了解成癮物質的危害並學習拒絕的方法。 13. 透過問題解決、腦力激盪、示範與演練等活動,幫助學生認識抒解壓力的方式,學習與壓力和諧共處。 14. 透過案例說明一氧化碳中毒的處理步驟,訓練學生緊急應變的能力。 15. 先透過青春兩性常見的困擾,引導學生發表自己生長發育的變化,以及對這些變化的感覺,希望學生能用正確的態度面對,並接受成長的喜悅。除此之外還引導學生探討如何向異性表達好感,並學習在團體活動中增進彼此的了解。 16. 提醒學生要培養獨立思考的能力,避免被錯誤的性資訊所誤導。同時要謹記網路交友安全守則,當心網路性陷阱。 17. 讓學生對於愛滋病的防治有正確認知,並培養接納關懷愛滋病患的態度。 				

<p>領域能力指標</p>	<p>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。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>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。</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 了解運動規則，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>4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>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。</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>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p> <p>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。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>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。</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-2-3 養成好的生活習慣。</p> <p>3-3-6 用科技蒐集生活相關資訊。</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p>

<p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春期同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>2-1-4 認識自己的身體隱私權。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>2-3-3 認同性別者處情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。</p> <p>2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p> <p>2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。</p> <p>3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</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>3-3-2 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了解，體會環境權的重要。</p> <p>5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</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>【資訊教育】</p> <p>4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。</p> <p>5-3-1 能了解網路的虛擬特性。</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

CS-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

一 8/30 9/3	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習	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。	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【人權教育】 1-2-1
二 9/4 9/10	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習、 活動 2 防守動作與移位步伐	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 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【人權教育】 1-2-1
三 9/11 9/17	單元一、馳騁球場 活動 2 防守動作與移位步 伐、活動 3 對戰遊戲	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 了解運動規則，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。	實際演練 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1
四 9/18 9/24	單元一、馳騁球場 活動 4 趣味鬥牛賽	3	3-2-3 了解運動規則，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。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	實際演練 發表	【人權教育】 1-3-2
五 9/25 10/1	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	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。	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2
六 10/2 10/8	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	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。	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

七 10/9 10/15	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，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。	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
八 10/16 10/22	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，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。	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
九 10/23 10/29	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，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。	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
十 10/30 11/5	單元三、排球樂無窮 活動 2 運動安全你我他	3	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 2-1-1
十一 11/6 11/12	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 1 運動一級棒、活動 2 一指神功	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。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
十二 11/13 11/19	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 3 飛鴿傳書	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。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

十三 11/20 11/26	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 4 盤中乾坤	3	3-2-3 了解運動規則，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。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-2-2
十四 11/27 12/3	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1
十五 12/4 12/10	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 6 有趣的體能遊戲	3	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
十六 12/11 12/17	單元五、環保行動家 活動 1 護河小達人、活動 2 垃圾偵查員	3	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。	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 2-3-2 5-2-2
十七 12/18 12/24	單元五、環保行動家 活動 2 垃圾偵查員、活動 3 綠色消費愛地球	3	7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。 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。	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2
十八 12/25 12/31	單元六、健康焦點新聞 活動 1 遠離酒害、活動 2 防 毒沾身	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。	課堂問答 發表 實際演練	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

十九 1/1 1/7	單元六、健康焦點新聞 活動3 壓力調適、活動4 急救須知	3	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。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量 發表	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 3-3-6 4-3-2
二十 1/8 1/14	單元七知性時間 活動1「性」是什麼、活動2 與異性相處	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。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 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。	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2 2-3-2 2-3-4 2-3-6
二十一 1/15 1/20	單元七知性時間 活動3 性的自我保護	3	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 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。	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 2-1-4 2-3-7 3-3-1 【資訊教育】 4-3-6 5-3-1

◎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。

臺南市公立永康區三村國民小學 111 學年度第二學期六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	翰林版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(54)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過發球規則的了解,與反手發球、正反手挑球技巧的練習,讓學生對於羽球動作技能的學習更全面,並能進一步進行羽球對抗賽。 2. 介紹各式球類運動鞋之特殊設計功能,並引導學生了解在選購前,可蒐羅各方資源,因為唯有正確的運動消費行為,才能滿足自己的需求,又不浪費金錢。 3. 單元主要是結合之前學過的桌球基本技巧,進一步引導學生學習更完整的擊球技術,以應用於桌球比賽中,讓學生更能體會其有趣之處。 4. 元藉由在國際體壇發光發熱的運動員之精采照片,引導學生賞析選手的優異表現,使其能感受運動賽事的樂趣與感動。 5. 單元主要目的為練習足球運動中的射門技巧,並結合運球及控球動作,進行小組進攻練習,增進組織進攻能力。 6. 透過簡易五人制足球賽的介紹,讓學生運用所學技能進行比賽,體驗足球運動的樂趣。 7. 人的肢體可以呈現無限的力與美,運動本身就是美感的體驗和展現。繞著身體軸心,展現不同的翻轉動作。 8. 運動場上每個人、事、物,都有值得欣賞的美。希望大家能從體驗、觀賞中,享受運動之美。 9. 透過漸進式的練習,讓學生熟練捷泳的連貫動作。 10. 藉由水中遊戲提高學生水中運動的興趣和能力,並介紹水中自救、救人的知識和技能,減少水中意外之發生。 11. 為了追求健康的生活,每個人都要養成均衡飲食和規律運動的習慣,透過健康檢查早期發現疾病、早期治療。平時要注意食物的處理與保存,避免食物中毒的事件發生。 12. 透過宴席可以了解我國的飲食文化並學習以健康的觀念來設計飲食內容。 13. 指導食物梗塞的急救法,培養學生自救、救人的能力。 14. 就醫時,無論是看西醫或中醫,就醫前都要謹選擇合格的診所,不要輕信密醫和偏方,以免危害健康。 15. 單元中從認識全民健保的好處開始,透過經驗分享、討論、演練等活動,加深學生對全民健保的認知,培養珍惜醫療資源的態度,並協助他們將所學落實在生活中。 16. 單元透過分享與討論,讓學生了解疾病發生的原因及病菌的傳染途徑,學習生病時的處理方法及自我照顧之道,體會自己在維持與增進健康上應負的責任,進而採取適當的預防措施,遠離疾病的威脅。 17. 預防心血管疾病要從年輕做起,即早養成良好的生活型態,可以大幅降低罹患心血管疾病的機率。 				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

<p>領域能力指標</p>	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p> <p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <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>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。</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 了解運動規則，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>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</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>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> <p>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。</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。</p> <p>1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>1-3-4 了解食物在烹調、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>1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。</p>

3-3-4 認識並能運用社區資源。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【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。 1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。 【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。					
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
一 2/13 2/18	單元一、聰明選購，開心運動 活動1 誰「羽」爭鋒	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。	實際演練 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
二 2/19 2/25	單元一、聰明選購，開心運動 活動2 龍爭虎鬥、 活動3 認真挑、聰明購	3	3-2-3 了解運動規則，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。 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。	實際演練 觀察評量 發表	【人權教育】 1-3-2 【性別平等教育】 3-3-2 【家政教育】 3-3-5
三 2/26 3/4	單元二、桌球運動我最愛 活動1 正面迎擊	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。	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

<p>四 3/5 3/11</p>	<p>單元二、桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊、 活動 2 一決勝負</p>	<p>3</p>	<p>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。 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 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>	<p>課堂問答 實際演練 自我評量 發表</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2</p>
<p>五 3/12 3/18</p>	<p>單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 1 最佳門將、 活動 2 射門得分</p>	<p>3</p>	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。</p>	<p>課堂問答 實際演練 自我評量</p>	<p>【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 3-3-2</p>
<p>六 3/19 3/25</p>	<p>單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 2 射門得分、 活動 3 合作無間</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>實際演練 課堂問答 自我評量</p>	<p>【性別平等教育】 3-3-2</p>
<p>七 3/26 4/1</p>	<p>單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 4 五人制足球賽、 活動 5 運動飲料知多少</p>	<p>3</p>	<p>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p>	<p>觀察評量 發表 課堂問答</p>	<p>【人權教育】 1-3-2 【家政教育】 3-3-5</p>
<p>八 4/2 4/8</p>	<p>單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如、 活動 2 肢體力與美</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>課堂問答 實際演練 表演評量</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1</p>
<p>九 4/9 4/15</p>	<p>單元四、舞動精采 活動 2 肢體力與美、 活動 3 運動欣賞</p>	<p>3</p>	<p>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。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p>	<p>實際演練 表演評量 發表</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九頁版)

十 4/16 4/22	單元五、水中樂悠「游」 活動1 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。	實際演練	【海洋教育】 1-3-2
十一 4/23 4/29	單元五、水中樂悠「游」 活動2 水中求生知多少	3	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	實際演練 課堂問答	【海洋教育】 1-3-3
十二 4/30 5/6	單元六、健康飲食生活 活動1 守護家人的健康、 活動2 飲食安全與衛生	3	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 2-2-2 了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。 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。	課堂問答 自我評量 實踐 發表	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-4
十三 5/7 5/13	單元六、健康飲食生活 活動2 飲食安全與衛生、 活動3 營養標示看仔細	3	2-2-4 運用食品及營養標示的訊，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。	課堂問答 發表 實踐 自我評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5
十四 5/14 5/20	單元六、健康飲食生活 活動4 爺爺過生日、 活動5 食物梗塞急救	3	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	發表 實際演練 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-7
十五 5/21 5/27	單元七、就醫基本功 活動1 認識中醫、 活動2 健保—健康有保	3	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。	課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

十六 5/28 6/3	單元七、就醫基本功 活動 2 健保—健康有保、 活動 3 珍惜健保資源	3	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。	課堂問答 觀察評量 實際演練 自我評量	【人權教育】 1-3-1
十七 6/4 6/10	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病 活動 2 認識心血管疾病	3	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。	課堂問答 紙筆測驗	【家政教育】 1-3-5
十八 6/11 6/15	單元八、防治疾病一起來 活動 2 認識心血管疾病	3	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。	課堂問答 自我評量	【家政教育】 1-3-1

◎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。