臺南市公立北門區三慈國民小學 111 學年度第一學期 一 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)節
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。				
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/29~9/3	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	2	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。	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。

			5.辨識危險的遊戲場環境與器材設施，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。	健康資訊、產品與服務。			【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。
第二週 9/4~9/10	第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩	2	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 9/11~9/17	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 9/18~9/24	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	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	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。

			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。 6.知道遇到危險情況時保護自己的方法。 7.知道遇到危險情況時的口頭求助訣竅。 8.演練遇到危險情況時求助的方法。	與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。			【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第五週 9/25~10/1	第三單元健康超能力 第一課乾淨的我	3	1.發覺儀容整潔的重要性。 2.知道潔牙的時機。 3.嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。 4.認識洗手的重要性。 5.知道洗手的時機。 6.嘗試練習正確的洗手步驟。 7.舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導	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	

				下，於生活中操作簡易的健康技能。			
第六週 10/2~10/8	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	3	1.認識喝白開水的重要性。 2.養成喝白開水的健康習慣。 3.養成飯前洗手的健康習慣。 4. 養成良好的餐桌禮儀。 5. 養成良好的飲食習慣。 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。 7.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	口試 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。
第七週 10/9~10/15	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	2	1.認識健康排便習慣的重要性。 2.知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。 3. 認識廁所的圖像標誌。 4.能於引導下，養成良好的如廁習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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-1 接受健康的生活規範。 3a-I-2 能於引導	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助	口試 自我評量 報告 實作	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文

			5.認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 6.發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。	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。	方法。		字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。
第八週 10/16~10/22	第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑	3	1.認識跑步的場地與標線。 2.練習跑步和傳球的基本動作。 3.學會簡易的傳接球動作。 4.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 5.探索拋、傳球的動作要領。 6.學會簡易拋、擲球的動作。 7.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。	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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	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。	實作 自我評量 報告	
第九週 10/23~10/29	第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑	3	1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 3. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 4.覺察棒球守備的基本	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	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。	報告 實作	

			概念。	動。 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。			
第十週 10/30~11/5	第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑	3	1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2.覺察棒球守備的基本概念。 3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 4.對他人的協助抱持感謝的心。	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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	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。	實作 報告 自我評量 作業	
第十一週 11/6~11/12	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	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。	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	自我評量 實作	

			過繩。 5.觀察他人的動作技巧，學習他人長處。	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。	作協調、力量及準確性控制動作。		
第十二週 11/13~11/19	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 11/20~11/26	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	4	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	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 作業	

				他人的動作表現。			
第十四週 11/27~12/3	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	2	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 12/4~12/10	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	第五單元跑跳動起來	3	1.熟悉各種走路與跑步	1d-I-1 描述動作	Ga-I-1 走、	實作	【性別平等教

12/11~12/17	第三課健康起步走		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。	技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	跑、跳與投擲遊戲。	報告 自我評量 作業	育】 性 E11 培 養性別間合宜表達情感的能力。
第十七週 12/18~12/24	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。	Ic-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 12/25~12/31	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。	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。

			6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。				
第十九週 1/1~1/7	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	3	1.在地面做出靜態平衡動作。 2.在地面做出動態平衡動作。 3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4.探索平衡木的高度。 5. 嘗試在平衡木上行走。 6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 7.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。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作 自我評量 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。
第二十週 1/8~1/14	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	3	1.做出跑步與停止的動作。 2.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4.模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水	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	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。

			平的動作。 5.認識風車的玩法。 6.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。	力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			
第二十一週 1/15~1/19	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	2	1.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。 2. 認識身體擺動的要領 。 3.模仿風吹動、小草擺動的樣子。 4.配合音樂做出連續的身體律動。 5.願意在課後從事身體活動。 6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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同，並討論與遵守團體的規則。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。
◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。
◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市公立北門區三慈國民小學 111 學年度第一學期 一 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)節
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。				
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-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 2/12-2/18	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	4	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	第二單元健康飲食聰明吃	3	1.認識生活中常見的健	1a-I-1 認識基本	Ea-I-1 生活中	口試	

2/19-2/25	第一課飲食紅綠燈、第二課健康飲食我決定		康食物及其對身體的益處。 2. 能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4.願意養成良好的飲食習慣。 5.覺察個人飲食問題並設法改變。 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。 7.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。	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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	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。	自我評量	
第三週 2/26-3/4	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	1.覺察個人飲食問題並設法改變。 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。 3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 4. 認識常見食物的來源。	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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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。	口試 實踐 自我評量 實作 作業	【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。

			5.體會食物得來不易，應該珍惜食物。 6.能珍惜食物不浪費。				
第四週 3/5-3/11	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	3	1. 發覺生病的可能原因。 2.知道生病時的照護方式。 3.知道正確的用藥觀念。	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。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	報告 實作	
第五週 3/12-3/18	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 3/19-3/25	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	4	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。	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。	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。

			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。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。			
第七週 3/26-4/1	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。 4.透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。 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。	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	【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。
第八週 4/2-4/8	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	1	1.認識拋擲球的動作要領。 2.完成拋擲球準確性控球活動。 3.認真參與學習活動，並遵守活動規則。	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	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 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

				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。			
第九週 4/9-4/15	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	3	1.認識拋擲球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成拋擲球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	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。
第十週 4/16-4/22	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	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。	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。

			進行遊戲活動。	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。			
第十一週 4/23-4/29	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 4/30-5/6	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。 2.利用毛巾進行身體伸展動作。 3.利用毛巾進行下肢伸展動作。 4.認真參與活動，進行毛巾伸展操。 5.願意在從事運動前、後進行伸展操活動。	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	實作 作業	
第十三週	第五單元伸展跑跳樂	3	1.認識跳繩擺盪的特性	1c-I-1 認識身體	Ic-I-1 民俗運	口試	

5/7-5/13	第三課一起來跳繩		及跳躍過繩的要領。 2.與同伴互相配合跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5.願意利用課餘時間練習跳繩。	活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	動基本動作與遊戲。	實作 自我評量	
第十四週 5/14-5/20	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	3	1.認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。 2. 同學甩繩時跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.認識跳繩的特性及其動作要領。 5.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 6.願意利用課餘時間練習跳繩。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 作業	
第十五週 5/21-5/27	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	3	1. 利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3.利用紙棒進行拋擲動作練習。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作	

			4.願意在課後從事身體活動。				
第十六週 5/28-6/3	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	3	1.利用紙棒進行拋擲動作練習。 2..願意在課後從事身體活動。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 作業	
第十七週 6/4-6/10	第六單元模仿趣味多 第一課小巨人和紙鏢	3	1.認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2.在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 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。 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。	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 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 6/11-6/17	第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀	4	1. 認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2. 專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 3.嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。 4.嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。	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。 3d-I-1 應用基本	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作 報告 作業	

			5.嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。 6.觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。 7.在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。 8.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 9.結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。	動作常識，處理練習或遊戲問題。			
第十九週 6/18-6/24	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	2	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 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。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。
第二十週 6/25-6/30	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	3	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 報告 作業	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不

			2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 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。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	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。			同，並討論與遵守團體的規則。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

臺南市北門區三慈國民小學 111 學年度第一學期二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)	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 8/29-9/02	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。	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。

			5.透過認識自己的優點，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	2	1.認識二手菸的危害。 2.舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 3.嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	口試 實作 作業	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

第四週 9/19-9/23	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	3	1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 4.發覺可能造成耳朵傷害的行為。 5.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 6.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。 7.發覺可能造成鼻子傷害的行為。 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。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	自我評量 實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。
第五週 9/26-9/30	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	3	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。 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	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	報告 自我評量 作業	

			康習慣。	能。 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。
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		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	
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	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	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。 5.安全的完成拋球控球活動。 6.安全的完成擲球控球活動。 7.透過團體討論處理遊戲問題。	為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。			
第九週 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	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	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。

			適能及拋球、擲球的熟練度。	動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。			
第十一週 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	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	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。

			戲問題。	為。 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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	實作 口試	

			常識。 3.知道游泳前需暖身。 4.認真參與水中遊戲。	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。		
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	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	

				體活動相關資源。			
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 1/02-1/07	第六單元全方位動動樂 第三課跳出活力	4	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	1	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。	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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 自我評量	

			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。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
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	2	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。	Ib-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。

臺南市北門區三慈國民小學 111 學年度第二學期二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)	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		
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式。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	報告 實作	

			5.在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	技能。			
第二週 2/20-2/24	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	2	1.認識六大類食物，並舉例說明。 2.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 3.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 4.養成每天吃早餐的觀念與習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	口試 實作 報告	
第四週 3/06-3/10	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	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	
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	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。	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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	口試 報告 實作	

第八週 4/03-4/07	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	
第九週 4/10-4/14	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	
第十週 4/17-4/21	第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	1	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	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	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。

			能力不同充分合作。	練習或遊戲問題。			
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，了解攀岩頇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。	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。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	實作 作業	

			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。	4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			
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	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。	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。	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	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	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	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	

			浮。 5.願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。	為。			
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	2	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	3	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作	

			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。 6.做出雲的形狀與造型變化。 7.模仿漩渦移動的特性。 8.做出不同高低水平的移動動作或造型。	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。			
第廿週 6/26-6/30	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行	3	1. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。 2.做出不同高低水平的移動動作或造型。 3.認識不同波浪的造型。 4.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。	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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	自我評量 實作 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。

臺南市公立北門區三慈國民小學 111 學年度第一學期三年級健體領域學習課程(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)	三年級	教學節數	每週（3）節，本學期共（58）節
課程目標	健康教育：這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體，學習如何發現危險與守護自己。 體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。				
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-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 8/29~9/2	單元一對抗惡視力 活動 1 眼睛視茫茫	3	1. 覺察自己眼睛的狀況。 2.認識近視的成因。 3. 了解近視的治療方式。 4. 遵守眼睛用藥的規範。 5.認識促進保護眼睛的方法。 6. 認識近視的治療方式。 知道近視對生活的影響。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.發表：能分享眼睛看不清楚的經驗。 2.問答：能說出點散瞳劑的經驗。 3.問答：能說出治療近視的方式。 4.實作：能自製近視眼鏡，體驗近視的感覺。 5.問答：能說出視力檢查結果。 6.問答：能說出戴眼睛對生活帶來的不便感。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第二週 9/5~9/9	單元一對抗惡視力 活動 2 護眼小專家	3	1.覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 2.覺察近視對生活的影響。 3.認識促進保護眼睛的方法。 4. 展現保護視力的方	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.發表：學生能說出自己生活中的用眼習慣。 2.自評：能做到愛護眼睛的行為。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

			法。	本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			
第三週 9/12~9/16	單元二安全小達人 活動 1 居家安全面面觀	3	1.分辨安全與不安全的居家環境。 2.了解出居家安全的注意事項。 3.與家人共同維護居家安全。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全預知。	問答：能分辨居家環境的安全與不安全。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。
第四週 9/19~9/23	單元二安全小達人 活動 2 交通安全我最行	3	1.分辨安全與不安全的居家環境。 2.了解出居家安全的注意事項。 3.察覺道路環境的潛在危險。 4.了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5.身體力行穿越道路的自我保護技能。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全預知。	1.問答：能分辨道路環境的安全與不安全。 2.發表：能提出穿越道路的安全注意事項。 3.發表：能提出避開內輪差的方式。 4.實作：能標示出內輪差及安全區域。 5.實作：能身體力行穿越道路的正確方法。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E5 了解日常生活危害安全的事件。
第五週 9/26~9/30	單元二安全小達人 活動 3 戶外安全有妙招	3	1.辨別戶外環境的危險因 子。 2.了解戶外環境的安全注 意事項。 3.與家人共同維護居家安全。 4.了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5.了解戶外環境的安全注意事項。	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、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全預知。	1.問答：能分辨戶外環境的危險因子。 2.發表：能提出戶外環境的安全注意事項。 3.實作：能模擬演練戶外安全突發狀況的因應方式。 4.自評：能與家人共同維護居家安全。 5.發表：能提出居家安全防護的措	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E5 了解日常生活危害安全的事件。

						施。 6.實作：能檢查自己家中環境的安全。 7.發表：分辨居家環境的安全與不安全、提出戶外環境的安全注意事項。 8.自評：自我檢核穿越道路的安全注意事項。	
第六週 10/3~10/7	單元三急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY	3	1.學習正確處理傷口的方法。 2.學習有效止血的方法。 3.學習扭傷的處理方法。	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。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的封醫習慣。	1.發表：能分享自己的受傷經驗。 2.演練：能正確操作傷口處理的方法。 3.問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 4.演練：能正確演練扭傷的照護方法。	**【家庭教育】** 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 **【安全教育】** 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。
第七週 10/10~10/14	單元三急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY	3	1.學習扭傷的處理方法。 2.學習燙傷的處理方法。 3.正確使用醫療服務。 4.正確選購醫藥材。	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。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的封醫習慣。	1.問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 2.演練：能正確做出燙傷的處理步驟 。 3.發表：能說出開放性傷口在何種狀況下必預封醫治療。 4.問答：購買藥品和醫療材料和買日常生活用品時，選購方式有何不同？	**【家庭教育】** 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 **【安全教育】** 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。

第八週 10/17~10/21	單元三急救小尖兵 活動 2 英勇救援隊	3	1. 知道尋求救援的方法。 2.演練各項急救方法。	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。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Fb-II-3 正確的封醫習慣。	1.問答：可說出發生急難時應撥打的求救 號碼。包括：１１０、１１９、１１２。 2.演練：可模擬演練撥打求救電話的應答方式。 3.演練：能在遊戲中做出正確的急救步驟。 4.問答：能在遊戲中正確地回答急救問題。	**【家庭教育】** 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 **【安全教育】** 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。
第九週 10/24~10/28	單元四戰勝病魔王 活動 1 腸胃拉警報	3	1.了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。 2.認識病毒性腸胃炎和症狀。 3.理解病毒性腸胃炎的傳染方式。 4.了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1.發表：學生分享肚子痛的經驗。 2.觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。 3.問答：如何預防感染腸胃炎？	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十週 10/31~11/4	單元四戰勝病魔王 活動 2 眼睛生病了	3	1.分析眼睛又紅又癢的可能原因。 2.認識急性結膜炎和症狀。 3.知道急性結膜炎的傳染方式。 4.了解急性結膜炎的照護及預防方法。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1.問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？ 2.發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？ 3.自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十一週 11/7~11/11	單元四戰勝病魔王 活動 3 流感不要來	3	1.認識傳染病主要的四種傳染途徑。 2.分辨一般感冒和流行性 感冒的症狀差異。 3.了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。	1a-II-2 認了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 2.問答：流感的主要症狀？ 3.自評：是否已接	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的

				重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。		種接種疫苗。	生活作息。
第十二週 11/14~11/18	單元五健康好體能 活動 1 樂跑健康行	3	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.討論運動後的保健。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2.檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3.自評：能在運動後進行保健動作。	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。
第十三週 11/21~11/25	單元五健康好體能 活動 2 身體真奇妙、活動 3 安全活動停看聽	3	1.認識瑜伽。 2.練習簡易瑜伽動作。 3.練習親子瑜伽動作。 4.進行緩和結束動作 1.學習選擇正確且適合運動的場地。 2.判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。 3.學習如何處理危險場地。	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。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全預知。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	**活動 2** 1.實作：能做出簡單的瑜伽動作。 2.問答：能說出活動時身體的感覺。 **活動 3** 1.實作：能學會評估運動場地的安全，並發現潛在危機。 2.問答：能正確回答發現危險運動場地或設施的處理方式。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。
第十四週 11/28~12/2	單元六躍動活力秀 活動 1 支撐躍動	3	1.表現靜態和動作的支撐性動作。 2.利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。 3.利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。 4.能利用練習策略進行課後自主學習。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.問答：能說出支撐動作的技能概念。 2.實作：能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。
第十五週	單元六躍動活力秀	3	1.認識跆拳道基本步法	1c-II-1 認識身	Bd-II-2 技擊	1.問答：能說出跆	**【安全教育】**

12/5~12/9	活動 2 你踢我防		和腿法的技能概念。 2.表現跆拳道基本步法和腿法的動作技能。 3. 利用器材和分組練習，表現步法和腿法的聯合性動作技能。 4.願意在課後進行自己的體能練習。	體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	基本動作。	拳道基本步法的技能概念。 2.實作：能表現跆拳道基本步法的聯合性動作技能。 3.實作：能與他人完成簡易攻防的聯合性動作技能。 4.行為：能在課後進行相關體能活動。	安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十六週 12/12~12/16	單元六躍動活力秀 活動 3 舞動活力	3	1.認識律動性的動作概念。 2.描述參與律動性身體活動的感覺。 3.表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	1c-II-2 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.問答：能說出律動性的動作概念。 2.實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十七週 12/19~12/23	單元七運動合作樂 活動 1 拋準動動腦	3	1. 能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3.能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.實作：能控制拋球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十八週 12/26~12/30	單元七運動合作樂 活動 2 趣味排球	3	1.能做出擊球、拋接球動 作 。 2.討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3.能思考策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.實作：能正確擊球與拋接球。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

第十九週 1/2~1/7	單元八一起來打球 活動 1 傳球達陣	3	1.能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3.觀察同學的動作並進行反思。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位 置 。 2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第二十週 1/9~1/13	單元八一起來打球 活動 2 傳球搬運工	3	1.能正確的做出胸前雙手傳接球動作。 2.能觀察同學的動作並反思，並能利用課餘時間練習。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位 置 。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第二十一週 1/16~1/19	單元八一起來打球 活動 3 傳球高射砲、活動 4 打擊高手	3	1.能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。 2.結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	**【安全教育】** 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)

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

臺南市公立北門區三慈國民小學 111 學年度第二學期三年級健體領域學習課程(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)	三年級	教學節數	每週（3）節，本學期共（59）節
課程目標	1.以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。 2.引導兒童了解人類是自然環境中的一分子，每個人都有責任保護生態環境，避免製造垃圾並做好資源回收，隨時隨地做環保以求世代永續利用。 3.透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動，提升兒童相關技能，並應用在日後各項運動參與。 4.透過討論與澄清，讓兒童描述對健康的想法，進而體會其重要性，並培養對自己健康負責任的態度。 5.藉由範例的引導，讓兒童檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對策，希望能及早建立良好的生活型態。 6.強調早餐習慣的重要性，並針對不吃早餐的原因提出改善策略。 7.介紹不同地區的早餐習慣，讓兒童了解，因為環境的不同，早餐內容也有差異。 8.介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜伽、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。 9.透過瑜伽、平衡木和呼拉圈的活動，引導兒童發揮創意，自創各種比賽或呈現不同的展演內容，從中享受運動的樂趣。 10.透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育，培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力，以做為日後學習水中動作技能之基礎。				
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-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。				

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	單元一成長時光機 活動 1 我從哪裡來、活動 2 成長的奧妙	3	1.能認識新生命的誕生過程。 2.能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3.能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 4.能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 5.能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Aa-II-1 生長發育的意義與 成長個別差異。	1.問答：能說出自己的生命來自父母。 2.問答：能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 3.發表：能提出減輕父母辛勞的方法。 4.實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

			發展。 6.能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。			表達對父母或照顧者的心意。 5.實作：能完成採訪父母或家人的任務。 6.問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 7.自評：能關心自己生長發育的情形。	
第二週 2/20-2/24	單元一成長時光機 活動 1 我從哪裡來、活動 2 成長的奧妙	3	1.能認識新生命的誕生過程。 2.能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3.能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 4.能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 5.能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 6.能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Aa-II-1 生長發育的意義與 成長個別差異。	1.問答：能說出自己的生命來自父母 。 2.問答：能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 3.發表：能提出減輕父母辛勞的方法。 4.實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。 5.實作：能完成採訪父母或家人的任務。 6.問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 7.自評：能關心自己生長發育的情形。	**【生命教育】** 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第三週 2/27-3/03	單元一成長時光機 活動 3 一生的變化	3	1.能關懷和照顧家中的老年人。	1a-II-1 認識身心健康基本概念	Aa-II-2 人生各階段發展的	1.問答：能說出老年人在外觀和生理	**【生命教育】** 生 E2 理解人

			2.能以健康的態度面對老化。 3.能了解人的一生各階段的變化。 4.能了解人的一生各階段的變化。 5.能關懷和照顧家中的老年人。 6.能以健康的態度面對老化。	與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	順序與感受。	上的特徵。 2.問答：能說出人生各階段的變化。 3.問答：能說出人生各階段的變化。 4.自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 5.自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 6.實作：能擬定並執行關懷爺爺奶奶的任務。	的身體與心理面向。 **【家庭教育】** 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第四週 3/06-3/10	單元二健康滿點 活動 1 腸胃舒服沒煩惱	3	1.促進消化道健康。 2.知道在肚子痛時正確封醫。 3.知道生活習慣與疾病的關係。 培養促進消化道健康的習慣。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	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-3 正確封醫習慣。	1.問答：能用具體的用語說出肚子痛的感覺。 2.自評：能判斷肚子痛的類型及程度。 3.問答：能說出三個以上肚子痛的可能原因。 4.問答：能說出家人在社區中常去的診所或醫師名稱。 5.操作：能依照消化道器官的位置從腹腔外側找出對應區域。 6.觀察：觀察自己糞便的狀態。 7.自評：有良好的飲食習慣。 8.認知：說出消化道細菌與免疫力的關係。 9.發表：說出自己	**【家庭教育】** 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

						促進消化道健康的飲食習慣。 問答：能說出情緒、睡眠、運動等習慣對消化道健康的影響。 10.自評：執行促進消化道健康的良好習慣。	
第五週 3/13-3/17	單元二健康滿點 活動 2 健康好厝邊	3	1. 認識用藥五問的原則。 2.認識「用藥五不五要」原則。 3.認識社區藥局。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.問答：能說出「用藥五問」的原則。 2.自評：能在購買藥品時使用「用藥五問」的原則。 3.問答：說出「用藥五不五要」原則。 4.自評：生活用藥時使用「用藥五不五要」原則。 5.查詢：利用網路查詢社區藥局並記錄下來。	**【資訊教育】** 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第六週 3/20-3/24	單元三驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕	3	1.認識火災發生。 2. 培養對火災的警覺性。 3.演練火場逃生技巧。 4.演練報案技巧。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.問答：知道造成火災的可能原因。 2.問答：能說出火場逃生預知。 3.實作：操作火場逃生動作。 4.實作：能說出報案的三點訊息。	**【防災教育】** 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。
第七週 3/27-3/31	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰	3	1.認識居家防火安全措施。 2.願意改善家中不安全的防火項目。 3.認識滅火器的使用方法。 4.能向他人倡導滅火器	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.問答：能說居家防火措施狀況。 2.問答：能說出家中電器的使用狀況。 3.問答：能說明滅火器的使用方法。	**【防災教育】** 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器

			和住警器的重要性。	實證據來支持促進健康的立場。			材的期限。
第八週 4/03-4/07	單元四垃圾變少了 活動 1 垃圾大麻煩、活動 2 垃圾分類小達人	3	1. 分析日常垃圾的來源。 2.了解垃圾對環境的汙染。 3.覺察垃圾造成環境汙染後，對人類健康的危害。 4.分析是否有使用一次性餐具和包裝的習慣。 5.了解使用一次性餐具和包裝方便性背後的危機 。 6.觀察一個活動（野餐）思考如何減少垃圾的產生。	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。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.觀察：可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 2.發表：分享自己家是何準備年夜飯的菜餚？說出可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 3.問答：自己每天會製造哪些垃圾？怎麼減少呢？ 4.分享：自己或家裡是否有習慣使用一次性餐具或包裝？ 5.討論：規畫活動時，如何減少使用一次性餐具和包裝？如何減少 垃圾產生？ 6.問答：減少產生垃圾的方法。 7.自評：垃圾減量生活的實踐方式。	**【環境教育】** 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。
第九週 4/10-4/14	單元四垃圾變少了 活動 2 垃圾分類小達人	3	1.知道要做垃圾分類的原因。 2. 了解垃圾分類的方式。 3.認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 4.學會回收垃圾的處理和分類。 5.了解回收垃圾可作為資源再利用。 6.了解垃圾中的成分對健康造成的影響。 7. 了解垃圾分類的方	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.問答：減少產生垃圾的方法。 2.發表：分享倒垃圾的經驗。 3.觀察：生活用品是否有回收標誌？ 4.實作：可回收垃圾的處理方式和分類。 5.發表：分享家裡實施資源再利用的妙招。	**【環境教育】** 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。

			式。 8.認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 9.學會回收垃圾的處理和分類。 10.了解回收垃圾可作為資源再利用。				
第十週 4/17-4/21	單元五運動補給站 活動 1 我是飛毛腿	3	1.學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 2.進行加速度遊戲、點將短賽跑。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運動技能的練習策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.問答：能說出站立式起跑的要領。 2.實作：能正確做出站立式起跑的動作。 3.觀察：能與他人合作進行遊戲。 4.問答：能說出站立式起跑的要領。 5.實作：能正確做出站立式起跑的動作。 6.觀察：能與他人合作進行遊戲。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。
第十一週 4/24-4/28	單元五運動補給站 活動 2 同心協力	3	1.學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2. 明瞭運動精神的意義。	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。	Cb-II-2 學校運動賽會。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.實作：能正確做出傳接棒技巧。 2.觀察：能與他人合作接力。 3.觀察：能在競賽中展現運動家精神。 4.實作：能正確做出傳接棒技巧。 5.觀察：能與他人合作接力。 6.觀察：能在競賽中展現運動家精神。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。
第十二週 5/01-5/05	單元五運動補給站 活動 3 繩的力量、活動 4 社區運動資源	3	1.學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品	Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	1.實作：跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳均能連續 8 下以	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保

			2.學會團體跳繩基本技巧。 3.能和同學共同合作學習。 4.認識並能評估社區的運動環境。 5.了解正確的運動消費概念。	與服務。 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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	上。 2.實作：能與同學進行團體跳繩遊戲。 3.觀察：在團體跳繩中，尊重甩繩及合作同學。 4.發表：能分享社區的運動資源，以及參與經驗。 5.問答：能說明運動消費的相關概念。 6.自評：能實踐正確運動消費的概念。	健。
第十三週 5/08-5/12	單元六歡樂運動會 活動 1 迎接運動會	3	1.認識運動會的儀式與相關活動。 2. 透過團體合作與分工，解決運動會準備活動的問題。 3.認識運動會相關比賽規則。 4.能利用練習策略進行運動會的準備活動。	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。	Cb-II-2 學校性運動賽會。	1.問答：能說出運動會的儀式、相關活動與訊息。 2.觀察：能與他人合作擬定運動會準備計畫。 3.問答：能說出運動會比賽規則的內容。 4.學習單：能完成運動會準備練習活動單。	**【法治教育】** 法E3 利用規則來避免衝突。 **【閱讀素養教育】** 閱E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。
第十四週 5/15-5/19	單元六歡樂運動會 活動 2 前滾翻	3	1.認識使用墊子的安全注意事項與前滾翻的技能概念。 2.認識前滾翻的技能概念。 3.表現前滾翻的聯合性動作技能。 4. 透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Ia-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。	1.問答：能說出前滾翻的技能概念。 2.觀察：能遵守上課的安全規範。 3.實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。 4.實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

						5.實作：透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	
第十五週 5/22-5/26	單元六歡樂運動會 活動 3 海洋之舞	3	1.認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2.正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	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。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1.實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。 2.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十六週 5/29-6/02	單元六歡樂運動會 活動 3 海洋之舞	3	1.認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2.正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3.正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4.欣賞原住民族舞蹈的美感特色。 5 能利用練習策略進行海洋之歌動作的練習。 6.認識運動會時應表現的團體規範。	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。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1.實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。 2.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4.實作：能說出原住民族舞蹈的特色。 5.學習單：能完成運動會準備練習活動單。 6.行為：能完成運動會中與運動會後班級任務與遵守團體規範。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十七週 6/05-6/09	單元七一起來 PLAY 活動 1 足下傳球真功夫、 活動 2 射門大進擊	3	1.能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。 2.在遊戲過程中，能探	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳	1.實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 2.討論：能思考遊	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 3.能利用課餘時間，練習學習過的技巧。 4.能運用腳足內側及足背進行射門動作。 5.在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 6.能利用課餘時間，練習學習過的技巧。	合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。 4.實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 5.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 6.觀察：能和同學合作進行活動。	
第十八週 6/12-6/16	單元七一起來 PLAY 活動 3 桌球乒乓碰	3	1.熟練向上拍擊動作。 2.能遵守比賽規則與規範。 3.能運用拍擊動作，進行簡易比賽。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。 2.實作：能與同學進行簡易桌球賽。 3.觀察：能遵守規範並發揮運動精神 。 4.實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。 5.實作：能與同學進行簡易桌球賽。 6.觀察：能遵守規範並發揮運動精神。	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十九週 6/19-6/23	單元七一起來 PLAY 活動 4 你丟我閃	3	1.能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2.能與同學合作練習及遊戲。 3.能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	1.實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2.實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。 3.觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

						4.實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 5.實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。 6.觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。	
第廿週 6/26-6/30	單元八水中悠游 活動 1 海中浮潛真有趣、 活動 2 泳池安全擺第一	3	1.能學習從事浮潛活動安全注意事項。 2.了解各項浮潛的用具使用方法。 3.能利用課餘時間，自行從事浮潛活動，並與同學分享。 4.學習游泳池安全規範並確實遵守。 5.說明不遵守規範所造成的危害，並請學生反思。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.實作：能藉由浮潛三寶的圖片或實物讓學生認識。 2.討論：浮潛三寶的重要性及浮潛的安全注意事項。 3.觀察：能觀賞浮潛的圖片或影片。 4.實作：能確實遵守泳池的安全規範。 5.討論：能和同學討論並思考不遵守規範的後果。 6.觀察：觀察同學實際上課狀況，並作記錄。	**【海洋教育】** 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市北門區三慈國民中(小)學111學年度第一學期5年級 健體 領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1.培養從事運動的興趣、習慣或運動時充分準備與計畫的態度，同時學會安全正確的運動技巧。 2.了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。 3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。 4.認識自我價值，並能做出明智的決定，拒絕成癮物質的危害。 5.學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。 6.認識傳染病的預防方法、傳染途徑及其定義。 7.認識特殊醫療現象與傳統民俗醫療，辨識並選擇合適的醫療院所及醫療專業人員。				
領域能力指標	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機，並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素，並能進行改善。 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮物質對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。				

	7-2-3 確認消費者在運動相關事物上的權利義務及其與健康的關係。
融入之重大議題	【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。 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 8/29 | 9/2	單元一 球類運動和游泳 第 1 課 樂樂棒球	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.實作 2.口試	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第二週 9/5 | 9/9	單元一 球類運動和游泳 第 1 課 樂樂棒球	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.實作 2.口試	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第三週 9/12 | 9/16	單元一 球類運動和游泳 第 2 課 足下乾坤	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1

第四週 9/19 | 9/23	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.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第五週 9/26 | 9/30	單元一 球類運動和游泳 第 3 課 穩紮穩打 第 4 課 捷泳	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 【海洋教育】 1-3-2 1-3-4
第六週 10/3 | 10/7	單元一 球類運動和游泳 第 4 課 捷泳	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.口試 2.實作	【海洋教育】 1-3-2 1-3-4
第七週 10/10 | 10/14	單元二 安全新生活 第 1 課 事故傷害放大鏡	3	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	1.口試	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週 10/17 | 10/21	單元二 安全新生活 第 2 課 平安去郊遊 第 3 課 家庭休閒活動日	3	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1.實作 2.實踐 3.口試	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-4 【生涯發展教育】 2-2-1
第九週 10/24 | 10/28	單元三 田徑跑跳接 第 1 課 跑跳變化多	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.實作 2.口試	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 10/31 | 11/4	單元三 田徑跑跳接 第 2 課 接力大贏家	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	1.實作 2.口試	【性別平等教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十一週 11/7 |	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。	1.實作	【性別平等教育】 1-3-4 【生涯發展教育】

11/11			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。		1-2-1 2-2-1
第十二週 11/14 ｜ 11/18	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.口試 2.實踐	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2 1-3-4 【生涯發展教育】 2-2-1
第十三週 11/21 ｜ 11/25	單元四 做自己 愛自己 第 2 課 珍愛自己	3	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1.口試 2.實作	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第十四週 11/28 ｜ 12/2	單元四 做自己 愛自己 第 2 課 珍愛自己	3	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1.口試 2.實作	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第十五週 12/5 ｜ 12/9	單元五 舞蹈和踢毽 第 1 課 熱情啦啦隊	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.實作 2.口試	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十六週 12/12 ｜ 12/16	單元五 舞蹈和踢毽 第 2 課 舞動線條的精靈	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.實作 2.口試	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十七週 12/19 ｜ 12/23	單元五 舞蹈和踢毽 第 3 課 以色列歡樂舞	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十八週 12/26 ｜	單元五 舞蹈和踢毽 第 4 課 踢毽樂趣多	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1

12/30					
第十九週 1/2 | 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. 口試 2. 實踐 3. 口試 4. 自我評量	
第廿週 1/9 | 1/13	單元六 健康防護罩 第 2 課 醫療服務觀測站	3	7-2-2 討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1. 口試 2. 自我評量	
第廿一週 1/16 | 1/19	單元六 健康防護罩 第 3 課 封醫有一套	2	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1. 口試 2. 實作	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市北門區三慈國民小學 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(60)節
課程目標	1.發展運動概念與運動技能，提升體適能。 2.培養增進人際關係與互動的能力，並懂得促進家庭關係。 3.學習跑、跳、擲等運動技能。 4.認識生長變化，培養健康的飲食觀念。 5.學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。 6.體認環境汙染的問題，並採取具體的環保行動。 7.學習照護老年人的方法，並積極面對自身的健康問題。				
領域能力指標	1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。				

	3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。
融入之重大議題	【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。 【人權教育】 2-3-2 學習在性別互動中， 展現自我的特色。 2-3-3 瞭解人權與民主法治的密切關係。 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中， 展現自我的特色。 【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。 【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。

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	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。	1.實作	【生涯發展教育】 2-2-1

| 2/17			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。		
第二週 2/20 | 2/24	單元一 球類快樂玩 第 1 課 排球你我他	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.實作	【生涯發展教育】 2-2-1
第三週 2/27 | 3/03	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.實作 2.口試	
第四週 3/06 | 3/10	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.口試 2.實作	
第五週 3/13 | 3/17	單元一 球類快樂玩 第 3 課 籃球高手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1.實作	
第六週 3/20 | 3/24	單元二 寶貝我的家 第 1 課 溝通的藝術 第 2 課 家庭危機	3	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	1.口試 2.實作	【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2 【人權教育】 2-3-3
第七週 3/27 | 3/31	單元三 跑跳擲樂無窮 第 1 課 跑走好體能	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.實作	
第八週 4/03 | 4/07	單元三 跑跳擲樂無窮 第 2 課 跳遠小飛俠	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.實作	【性別平等教育】 2-3-2

第九週 4/10 | 4/14	單元三 跑跳擲樂無窮 第 2 課 跳遠小飛俠	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.實作	【性別平等教育】 2-3-2
第十週 4/17 | 4/21	單元三 跑跳擲樂無窮 第 3 課 壘球投擲王	1	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1.實作	【性別平等教育】 2-3-2
第十一週 4/24 | 4/28	單元三 跑跳擲樂無窮 第 4 課 跳出變化	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.實作	【生涯發展教育】 2-2-1
第十二週 5/01 | 5/05	單元四 美麗人生第 1 課 生長你我他	3	1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	1.口試 2.自我評量	
第十三週 5/08 | 5/12	單元四 美麗人生第 2 課 飲食小專家	3	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1.口試 2.自我評量 3.實作	【家政教育】 1-3-3 1-3-4 1-3-5
第十四週 5/15 | 5/19	單元四 美麗人生第 2 課 飲食小專家	3	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1.口試 2.自我評量 3.實作	【家政教育】 1-3-3 1-3-4 1-3-5
第十五週 5/22 | 5/26	單元五 有氧舞活力 第 1 課 拳擊有氧	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.實作 2.口試	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第十六週 5/29 | 6/02	單元五 有氧舞活力 第 2 課 荷里皮波舞	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.口試 2.實作	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第十七週 6/05	單元六 搶救地球第 1 課 生病的地球	2	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.口試 2.實作	【環境教育】 3-3-2

| 6/09	第 2 課 環境汙染面面觀		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。		4-3-4 5-3-2 5-3-3
第十八週 6/12 | 6/16	單元六 搶救地球 第 2 課 環境汙染面面觀	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.鑑賞 2.口試 3.實作 4.實作	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-2 5-3-3
第十九週 6/19 | 6/23	單元七 老化與健康 第 1 課 關懷老年人 第 2 課 健康檢查	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。 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.口試 2.自我評量	【家政教育】 1-3-5 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第廿週 6/26 | 6/30	總複習	3			

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

臺南市北門區三慈國民小學 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 (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	1.養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。 2.充實促進健康的知識、態度與技能。 3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。 4.培養增進人際關係與互動的能力。 5.培養營造健康社區與環境的責任感和能力。 6.培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。 7.培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。				
領域能力指標	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。				

	7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。
融入之重大議題	【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。 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 【海洋教育】 1-3-4 學會至少一種游泳方式（如捷式、蛙式、仰式等）。 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 2-3-7 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。 【人權教育】 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 （評量方式）	融入議題 能力指標
第一週 8/29 | 9/2	單元一 球類全能王 第 1 課 來打羽球	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 9/5 | 9/9	單元一 球類全能王 第 1 課 來打羽球	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 9/12 | 9/16	單元一 球類全能王 第 2 課 排球高手	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.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第四週	單元一 球類全能王	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1.實作	【生涯發展教育】

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

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

第十九週 1/2 | 1/7	單元六 非常男女大不同 第 1 課 哪裡不一樣？	4	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	1.口試 2.自我評量	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2
第廿週 1/9 | 1/13	單元六 非常男女大不同 第 2 課 拒絕騷擾與侵害	3	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1.口試 2.自我評量 3.實作	【性別平等教育】 2-3-7 2-3-1 【人權教育】 2-3-1
第廿一週 1/16 | 1/19	單元六 非常男女大不同 第 3 課 性別平等與自我肯定	2	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	1.自我評量 2.口試	【性別平等教育】 1-3-4 3-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 2-2-3

◎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。

臺南市北門區三慈國民小學 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 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(51)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，了解封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，激發肢體創作的能力。 6.覺察食品安全的重要性，認識食品中毒相關概念。				
領域能力指標	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。				

融入之重大議題	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【環境教育】 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。 【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 【人權教育】 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。 【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。 【性別平等教育】 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 | 2/17	第一單元 好球開打 第 1 課 攻守兼備	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/20 | 2/24	第一單元 好球開打 第 1 課 攻守兼備	2	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 2/27	第一單元 好球開打	2	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】

| 3/03	第 2 課 誰「羽」爭鋒				3-2-2
第四週 3/06 | 3/10	第一單元 好球開打第 2 課 誰「羽」爭鋒第 3 課 攻其不備	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。	1.實作 2.表演 3.實踐	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2
第五週 3/13 | 3/17	第一單元 好球開打 第 3 課 攻其不備 第 4 課運動安全知多少	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	1.實作 2.口試 3.表演	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 3/20 | 3/24	第二單元 健康醫點通 第 1 課 守護醫療資源 第 2 課 封醫即時通	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。	1.表演 2.口試	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-3-5 【人權教育】 1-3-1
第七週 3/27 | 3/31	第二單元 健康醫點通 第 3 課 用藥保安康	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	1.實作 2.自我評量 3.實踐 4.表演	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週 4/03 | 4/07	第三單元 鍛鍊好體能 第 1 課 鐵人三項和耐力跑	3	4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	1.口試 2.實作 3.晤談	
第九週 4/10 | 4/14	第三單元 鍛鍊好體能 第 2 課 異程接力 第 3 課 練武好身手	2	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 4/17 | 4/21	第三單元 鍛鍊好體能 第 3 課 練武好身手	1	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週 4/24 | 4/28	第四單元 青春進行曲 第 1 課 友誼的橋樑 第 2 課 網路停看聽	3	1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。	1.表演 2.自我評量 3.口試 4.實作	【性別平等教育】 2-3-2 3-3-5

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

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

臺南市公(私)立北門區三慈國民中(小)學 111 學年度第上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	南一版	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節，本學期共(56)節
課程目標	1. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。 2. 能覺察菸酒檳對自己與他人的危害。 3. 能落實並倡導拒絕菸酒檳的行為。 4. 能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必頇遵守身體界線。 5. 能知道受到侵犯時的求助方法。 6. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。 7. 能在生活中實踐減塑行為並向家人推廣立場。 8. 能運用技巧表現於立定跳遠及墊上跳遠之中。 9. 了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。 10. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。 11. 主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 12. 能於活動中順利的和他人合作順利完成排球動作。 13. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 14. 能認識武術的禮節及基本動作要領。 15. 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。				
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-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。健 體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。				

課程架構脈絡							
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 8/29 | 9/2	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行	1	1.能知道戶外教學前準備物品的原因 2.能了解專心觀賞逃生影片的重要性 3.能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。	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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全預知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【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）。
	貳、揪團來運動 五.跳躍精靈	1	1.能敏捷有效的完成跳躍動作。 2.學習立定跳遠的動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
二 9/5 | 9/8	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行	1	1.能分辨戶外教學適合帶的物品。 2.能認識戶外教學必備物品的功能。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全預知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【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）。
	貳、揪團來運動 五.跳躍精靈	1	1.活動中展現立定跳遠的技巧。 2.和他人合作練習完成活動。 3.順暢的進行助跑跨跳障礙物。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				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。 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。			
三 9/12 | 9/16	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行	1	1.能知道遊覽車的逃生路線及逃生要領並演練。 2.能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全預知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【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）。
	貳、揪團來運動 五.跳躍精靈 六.健康體適能	2	1.找到自己助跑起跳距離與節奏。 2.能努力練習以求進步。 3.完成墊上跳遠動作。 4.能了解體適能對身體的重要性。 5.描述參與身體活動的感覺。 6.了解參與休閒體能活動時，身體需具備的能力。 7.認識體適能檢測項目。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

				動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。			
四 9/19 ｜ 9/23	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行	1	1.能遵守戶外教學時的參觀規定。 2.能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。 3.能知道遇到危機時的處理方式。 4.能知道注意安全的重要性。	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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全預知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【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）。
	貳、揪團來運動 六.健康體適能	2	1.認識體適能檢測項目。 2.透過簡單暖身活動，伸展身體。 3.會了解自己及同學動作技能的正確性。 4.學習如何透過球來協助身體伸展活動。	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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
五 9/26 ｜ 9/30	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行	1	1.能認識簡易急救包的內容物及功能 2.能將戶外教學所學的知識應用在生活中。 3.能知道小傷口的正確處理方法並演練。	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。 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預知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【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）。

	貳、揪團來運動 六.健康體適能	2	1.透過遊戲完成身體伸展活動。 2.能學習並表現出指定動作。 3.專注觀賞他人的動作表現。 4.能完成測試身體肌耐力動作。	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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
六 10/3 | 10/7	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳	1	1.能認識檳榔對健康的危害。 2.能了解檳榔對生活及環境的不良影響。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
	貳、揪團來運動 六.健康體適能 七.舞力四射	2	1.能說出自己參與活動練習的感覺。 2.能訂出提高體適能的運動計畫。 3.能認真參與活動。 4.能了解並說出身體活動的方法和運用。 5.能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 6.能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。	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。 2d-II-1 描述參與身	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			7.能表現出聯合性、協調性的動作技能。 8.能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。	體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。			
七 10/11 | 10/14	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳	1	1.能認識酒精對健康的危害。 2.能認識酒精對行為的影響。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
	貳、揪團來運動 七.舞力四射	1	1.能了解並說出身體活動的方法和運用。 2.能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 3.能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 4.能表現出聯合性、協調性的動作技能。 5.能確實完成空間元素中身體造	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。 2c-II-3 表現主動參	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。	與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
八 10/17 ｜ 10/21	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳	1	◆能認識菸對健康的危害。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
	貳、揪團來運動 七.舞力四射	2	1.能了解並說出肢體活動的方法和運用。 2.能認真參與練習，並與他人友善互動、合作完成任務表現。 3.能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 4.能表現出聯合性、協調性的動作技能。 5.能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。	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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
九	壹、健康元氣站	1	1.能覺察生活周遭菸害的環境。	2a-II-2 注意健康問	Bb-II-2 吸菸、喝	觀察評量	【人權教育】

10/24 | 10/28	二.遠離菸酒檳		2.能了解倡導無菸環境的重要性。 3.能認識室內、室外全面禁菸的場所。	題所帶來的威脅感與嚴重性。	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。	口頭評量 行為檢核 態度評量	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。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
	貳、揪團來運動 八.我是小勇士	2	1.能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。 2.能主動參與身體活動防護的概念。 3.能主動參與身體防護的動作練習。 4.能表現出聯合性完成立姿前撲護身倒法動作。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十 10/31 | 11/4	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳	1	1.能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 2.能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。 3.能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-1 覺察健康受	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害

			處。 4.能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。 5.能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。	到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 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。	校園的健康信念。		等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
	貳、揪團來運動 八.我是小勇士	2	1.能意識辨別身體重要部位防護的概念。 2.能主動參與身體防護的翻滾動作練習。 3.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十一 11/7 ｜	壹、健康元氣站 三.嗶嗶！別越界	1	1.能藉由情境了解身體界線的定義。 2.能認識自己的身體界線，並知道在	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求	觀察評量 口頭評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限

11/11			人際互動中必預遵守身體界線。	等因素之影響。	助策略。	行為檢核 態度評量	與尊重他人的身體自主權。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、揪團來運動 八.我是小勇士 九.排球小子	2	1.能意識辨別身體重要部位防護的概念。 2.能主動參與身體防護的翻滾動作練習。 3.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。 4.完成單手連續擊球。 5.能完成雙手控球的動作。	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 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。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十二 11/14 ｜ 11/18	壹、健康元氣站 三.嗶嗶！別越界	1	1.能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。 2.能清楚、適當的表達自己的身體界線。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

	貳、揪團來運動 九.排球小子	2	1.正確完成低手接擊球的動作。 2.能運用低手動作完成擊反彈球。 3.能運用低手動作完成對牆擊球。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十三 11/21 ｜ 11/26	壹、健康元氣站 三.嗶嗶！別越界	2	1.能知道受到侵犯時的求助方法。 2.能透過演練，做出拒絕侵犯身體的行為。 3.能知道與同學溝通互動時的技巧。 4.能與同學良好的溝通、互動。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、揪團來運動 九.排球小子	2	1.能自拋自接低手擊球動作。 2.和同學合作完成你拋我接低手擊球動作。 3.和同學合作完成移位擊球。 4.和他人合作進行排球遊戲。 5.比賽中展現相關排球技巧。	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。	Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十四 11/29 ｜ 12/2	壹、健康元氣站 三.嗶嗶！別越界	1	1.能知道性別刻板印象有哪些例子。 2.能知道每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 3.能知道自己的特質。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	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-2 與家人及朋	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。

					友良好溝通與相處的技巧。		【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、揪團來運動 十.歡樂棒球	1	1.能描述自己或同學動作技能的正確性。 2.能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 3.能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十五 12/5 ｜ 12/9	壹、健康元氣站 三.嗶嗶！別越界	1	1.能知道尊重個人特質，可以破除性別刻板印象。 2.能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、揪團來運動 十.歡樂棒球	2	1.能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 2.能努力練習並與他人合作，討論戰術、分配任務，學會溝通與合作等生活技巧。 3.能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 4.能了解守備跑分性運動的基本攻	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			防概念與人、球、空間三者的關係。				
十六 12/12 ｜ 12/16	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	1.能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。 2.能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
	貳、揪團來運動 十.歡樂棒球 十一.功夫小子養成班	2	1.能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。 2.了解武術禮節及基本手勢動作。 3.學會基本椿步的動作。 4.能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Bd-II-1 武術基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十七 12/19 ｜ 12/23	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	1.能認識塑化劑進入人體的途徑。 2.能覺察塑化劑對身體健康的危害。 3.能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。	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	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問

				人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			題。
	貳、揪團來運動 十一.功夫小子養成班	2	1.能在活動中知道武術基本樁步連續動作要領。 2.能靈活操作身體，認真做出各種武術動作。 3.能知道動作要領並有方法的練習動作。 4.認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十八 12/26 | 12/30	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	1.能認識生活中的塑膠製品。 2.能認識塑膠垃圾對環境造成的影響。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
	貳、揪團來運動 十一.功夫小子養成班	2	1.能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。 2.能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3.能規律運動並分享運動心得。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十九	壹、健康元氣站	1	1.能認識不同的減塑妙招。	2a-II-2 注意健康問	Ca-II-2 環境汙染對	觀察評量	【環境教育】

1/3 | 1/7	四.我愛地球		2.能在生活中實踐減塑行為。 3.能向家人推廣實踐減塑行為的立場。 4.能設計愛地球的標語並繪製圖案。	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。	健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	口頭評量 行為檢核 態度評量	環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
	貳、揪團來運動 十二.旋轉之美	1	1.能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。 2.能主動參與各項練習及遊戲，表現積極的學習態度。 3.能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。	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。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
二十 1/9 | 1/13	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	1.能覺察環境汙染對健康的影響。 2.能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。 3.能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。	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。 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。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

	貳、揪團來運動 十二.旋轉之美	2	1.能主動參與各項扯鈴練習，並表現出積極的學習態度。 2.能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 3.能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。 4.能知道提升體適能的方法及益處。	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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
二十一 1/16 | 1/19	1/19 休業式						

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。

集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

臺南市公(私)立北門區三慈國民中(小)學 111 學年度第下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	南一版	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。 4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 5. 能藉由日常的購物行為，分辨需要、想要和必要的概念。 6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。 7. 能了解自己的特質，並持續發展。 8. 能做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應。 9. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 10. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。 11. 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高動作。 12. 能了解拳、掌手勢動作及應用。 13. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。 14. 認識可以讓身體具備防備姿態的技能，應對危險狀況時，保護身體重要部位。 15. 能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。				
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-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。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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	壹、健康新世界 一.風搖地動	2	1.能認識颱風可能造成的災害。 2.能了解颱風災情影響我們的生活及健康。 3.能運用資訊產品獲取颱風資訊。 4.能判讀颱風路徑預測圖資訊。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	2	1.能了解飛盤運動。 2.能了解飛盤的種類。 3.了解自己及同學動作技能的正確性 4.能運用飛盤做出指定動作。 5.能了解如何利用反手握、正手握投擲飛盤。 6.能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
二 2/20 | 2/24	壹、健康新世界 一.風搖地動	1	1.能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2.能認識防颱物資的用途。 3.能了解颱風天前往危險場域的風險。	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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	2	1.能運用飛盤做出指定動作。 2.能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。 3.能認真參與活動。 4.能依據遊戲規則完成遊戲動作。 5.能表現主動參與活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
三 3/1 | 3/3	壹、健康新世界 一.風搖地動	1	◆能認識地震災害的種類及嚴重性。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	1	1.能學習並表現出指定動作。 2.專注觀賞他人的動作表現。 3.能完成飛盤接力賽。 4.了解影響運動參與的因素。 5.會自己選擇適當的休閒運動。 6.能認識具國家特色民俗的土風舞，並學習著用身體語言與人互動。 7.能描述音樂律動性，認識模仿創作的技能概念及練習的策略。	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。 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-1 了解影響運	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

			8.能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈四、善盡觀賞者的責任與角色，能與他人進行回饋。	動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			
四 3/6 | 3/10	壹、健康新世界 一.風搖地動	1	1.能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 2.能在不同的場域中操作防震避難動作。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	2	1.能認識具國家特色民俗的土風舞。 2.能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 3.能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 4.透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
五 3/13 | 3/17	壹、健康新世界 一.風搖地動	1	1.能了解獲取地震預警訊息的方法。 2.能認識緊急避難包的內容及功能。 3.能了解居家防災整備的注	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】

			意事項。 4.能與家人共同討論並進行防颱、防震準備。 5.明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。				防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	2	1.能認識具國家特色民俗的土風舞。 2.能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 3.能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 4.透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
六 3/20 ｜ 3/25	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	1	1.能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2.能了解穿內衣、褲的必要性及內衣的選擇方式。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	2	1.能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 2.透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。 3.能於活動中展現出足球相關動作。	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。	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。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
七 3/27 | 3/31	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	1	1.能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2.能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動我最行 七、活力足球	2	1.能展現盤球繞物的技巧。 2.能有節奏的完成盤球活動。 3.會和他人合作練習踢傳球動作。 4.會於活動中展現踢傳技巧。 5.能和他人一同合作進行活動。 6.知道足球的基本攻防概念。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

八 4/6 | 4/7	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	1	◆能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動我最行 七、活力足球	2	1.和他人一同合作進行活動。 2.於活動中表現足球的基本技巧。 3.了解球王梅西的故事。 4.互相討論如何正向面對困難。	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
九 4/10 | 4/14	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	1	1.能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。 2.對身體的成長發育有疑慮時，能依循正確管道獲取知識。 3.能認識生殖器官的清潔與保健方法。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動我最行 八、跳高小子	2	1.和同學一起合作進行活動。 2.於活動中體驗單腳抬跨動作。 3.學會側抬跨跳動作要領。 4.會順暢的完成側抬跨跳動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。			
十 4/17 ｜ 4/21	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	1	1.能了解規律運動對生長發育的重要性。 2.能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。	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。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動我最行 八、跳高小子	2	1.學會側抬跨跳動作要領。 2.會順暢完成側抬跨跳動作。 3.會有節奏的做出跳高助跑的動作。 4.知道剪式跳高的助跑動作要領。 5.能完成剪式跳高的落墊動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十一 4/24 ｜ 4/28	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	1	1.能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。 2.能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 3.能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

	貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手	2	1.能完成剪式跳高。 2.能和他人合作完成個人紀錄。 3.了解拳、掌手勢的動作及應用。 4.學會創意武術動作。 5.能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十二 5/1 | 5/5	壹、健康新世界 三.消費停看聽	1	1.能了解什麼是必要、需要和想要。 2.能知道正確的消費觀念。 3.能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
	貳、運動我最行 九、武術高手	2	1.能說出正確的武術動作名稱。 2.能完成正確完成武術的連續動作。 3.能在活動中表現認真參與的態度。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十三 5/8 | 5/12	壹、健康新世界 三.消費停看聽	1	1.能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2.能辨別不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。	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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

	貳、運動我最行 九、武術高手	2	1.能專注學習並說明正確的武術動作及要領。 2.能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3.能規律運動並分享運動心得。 4.能明瞭自己及他人動作的正確性與否。 5.能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十四 5/15 ｜ 5/19	壹、健康新世界 三.消費停看聽	1	1.能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2.能辨別購買加熱食品時需考量的項目。 3.能認識加熱食品的優、缺點。	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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
	貳、運動我最行 十、羽球同樂	2	1.透過體能活動，增進各項體適能，並和同學合作進行練	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。	觀察評量 口頭評量	無

			習。 2.學會正確的握拍及持球方式。 3.透過羽球活動，學會正確的握拍方法及向上擊球動作技能。 4.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	行為檢核 態度評量	
十五 5/22 ｜ 5/26	壹、健康新世界 三.消費停看聽	1	1.能知道日常生活中的消費陷阱。 2.能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。 3.能於生活中落實安全消費的行為。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
	貳、運動我最行 十、羽球同樂	2	1.能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 2.能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十六 5/29 ｜ 6/2	壹、健康新世界 三.消費停看聽	1	◆能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-2 展現促進健	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

				康的行為。			
	貳、運動我最行 十、羽球同樂 十一、功夫小將領	2	1.能學會正確正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽中。 2.能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。	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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十七 6/5 | 6/9	壹、健康新世界 四.知己知彼	1	1.能透過與同學合作，發揮自己的才能。 2.能發覺自己具備的特質。 3.能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
	貳、運動我最行 十一、功夫小將領	2	1.能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 2.透過動作探索，表現出正確的防護動作。 3.熟悉自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。 4.做出移動步法，讓重心保持	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 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	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			穩定。 5.認識安全的運動學習場域。	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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。			
十八 6/12 ｜ 6/17	壹、健康新世界 四.知己知彼	1	1.能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。 2.能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。 3.能發覺家人的陪伴與支持的重要性。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
	貳、運動我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍	2	1.學習欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。 2.嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。 3.選擇安全並合適的戶外戲水活動。 4.辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技能。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
十九 6/19 ｜	壹、健康新世界 四.知己知彼	1	1.能分享與家人溝通及相處的經驗。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	觀察評量 口頭評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特

6/21			2.能學習與家人良好溝通與相處的技巧。 3.能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	行為檢核 態度評量	質與興趣。
	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	2	1.練習在水中做出漂浮的動作。 2.學會做出漂浮後站起的動作。 3.學會各種水中漂浮及水中站立的動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
二十 6/26 ｜ 6/30	壹、健康新世界 四.知己知彼	1	1.能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。 2.能了解自己的特質，並持續發展。 3.能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。 4.能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	2	◆學會打水前進的動作並發揮合作精神。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元

							水域休閒活動的知識與技能。

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。

集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。