臺南市鹽水區岸內國民小學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(62)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 8/28-9/3 8/30(二)開學	第一單元健康又安全 第一課校園好健康、 第二課危險！不能那樣玩	3	1.覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2.認識健康中心的功能與設備。 3.在師長的引導下，了解學校的健康服務。 4.不在不安全的場所進行活動與遊戲。	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	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	報告 自我評量	

			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。	的健康資訊、產品與服務。	情境的安全須知。		
第二週 9/4-9/10 9/9(五)中秋節補假 9/10(六)中秋節	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	
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，堅定表達個人身體自主權。 4.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。	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。	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	

			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。	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。			
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 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	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	
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。	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習慣。	口試 自我評量 實作 報告	

			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。	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。	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。		
第七週 10/9-10/15 **10/10(一)國慶日放假一天**	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	3	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。 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。	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。	Da-Ⅰ-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db-Ⅰ-1 日常生活中的性別角色。 Db-Ⅰ-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	口試 自我評量 報告 實作	

第八週 10/16-10/22	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	3	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。 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。	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。	Da-Ⅰ-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db-Ⅰ-1 日常生活中的性別角色。 Db-Ⅰ-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	口試 自我評量 報告 實作	
第九週 10/23-10/29	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	3	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。 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。	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。	Da-Ⅰ-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db-Ⅰ-1 日常生活中的性別角色。 Db-Ⅰ-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	口試 自我評量 報告 實作	

第十週 10/30-11/5	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	3	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。 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。	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。	Da-Ⅰ-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db-Ⅰ-1 日常生活中的性別角色。 Db-Ⅰ-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	口試 自我評量 報告 實作	
第十一週 11/6-11/12	第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑 第二課一線之隔	3	1.探索隔網的感受。 2.探索將球擲準的動作技巧。 3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 4.體驗徒手拋球與接球過繩。 5.觀察他人的動作技巧，學習他人長處。	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 2c-Ⅰ-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。 2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ha-Ⅰ-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	自我評量 實作	

第十二週 11/13-11/19	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	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 作業	
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	3	1.了解運動時應穿著合適的服裝。 2.認識安全且適合運動的場地。	1c-Ⅰ-2 認識基本的運動常識。	Cb-Ⅰ-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	報告 自我評量 作業 實作	

			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。	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。	Bc-Ⅰ-1 各項暖身伸展動作。		
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	
第十六週 12/11-12/17 12/12(一)校慶補休	第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走	3	1.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2.結合跑步技能進行活動。	1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。	Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 報告 自我評量 作業	

			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。	3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。			
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。 6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。 2c-Ⅰ-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-Ⅰ-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bd-Ⅰ-1 武術模仿遊戲。	實作 報告 作業	

第十九週 1/1-1/7 1/1(日)元旦 1/2(一)元旦補放假 1/7(六)上課 (補 1/20 週五)	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	4	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	
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、高水平的動作。 5.認識風車的玩法。	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。	Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 報告	

			6.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。	4d-Ⅰ-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			
第二十一週 1/15-1/21 1/19(四) 上學期結業式	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	

◎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。

臺南市鹽水區岸內國民小學 111 學年度第二學期 一 年級 健康與體育 領域學習課程計畫(☐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(56)節

C5-1 健康與體育領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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 2/10(五)寒假結束 2/13(一)下學期開學 2/18(六)上課 (補 2/27 週一)	第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心、 第二課五個好幫手	3	1.認識身體各部位的名稱。 2.認識身體各部位的功用與重要性。 3.認識愛護五官的生活習慣。 4.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	口試 報告 自我評量 作業	
第二週 2/19-2/25	第二單元健康飲食聰明吃	3	1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	口試 自我評量	

	第一課飲食紅綠燈、第二課健康飲食我決定		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。	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。	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。		
第三週 2/26-3/4 2/27-2/28(一、二)和平紀念日放假二天	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	1	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。 5.體會食物得來不易，應該珍惜食物。	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	

			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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	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 3/25(六)上課 (補 4/3 週一)	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	3	1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。	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	

			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	
第八週 4/2-4/8 4/3(一)調整放假一天 4/4(二)兒童節放假一天 4/5(三)清明節	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。	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	

放假一天				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。			
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	
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。	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作。	實作 自我評量 作業	

			5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	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。			
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	
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。	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	

			5.願意在從事運動前、後進行伸展操活動。				
第十三週 5/7-5/13	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。	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。	口試 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	3	1.利用報紙練習快速跑。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ab-I-1 體適能遊戲。	實作	

	第四課用報紙玩遊戲		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。 4.願意在課後從事身體活動。	4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
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	
第十八週 6/11-6/17 6/17 上課 (補 6/23 週五)	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。	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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作 報告 作業	

			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。 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。	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。			
第十九週 6/18-6/24 6/22-6/23(四、五)端午節放假一天	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	

第二十週 6/25-6/30 6/30(五)下學期結業式	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。 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 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。
◎「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。

臺南市鹽水區岸內國民小學 111 學年度第一學期二年級 健康與體育領域學習課程計畫(□普通班/□特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(62)節
課程目標	1.食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。單元一介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。 2.單元一亦教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。 3.自我概念是決定個人行為方式的重要因素，單元二教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。 4.眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。單元二從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。 5.單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。 6.單元三亦教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。 7.單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。 8.單元五引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團；透過呼拉圈遊戲，激發學生的創造力並增進身體的協調性。 9.單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。 10.單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能和他人合作，共同進行模仿動作遊戲。 11.單元七透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣；藉由團體進行的水中遊戲活動，讓學生體驗水上活動並增加適應水性的能力；學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式，讓學生能安全進行水上活動。 藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。 12.單元八遊戲或比賽中發現問題、分析問題，並透過討論來解決問題；藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力，並培養學生群性合作的精神。 13.單元八亦藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。				
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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/28-9/3 8/30(二)開學	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	3	1.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。 3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5.願意做到珍惜食物、不浪費。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	操作 問答 發表 自評 觀察	
第二週 9/4-9/10 9/9(五)中秋節補假 9/10(六)中秋節	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	2	1.感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。 2.養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。 3.感受不良飲食習慣對健康的影響。 4.思考自己的飲食問題與改善方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	操作 問答 發表 自評 觀察	
第三週 9/11-9/17	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追	3	1.感受不良飲食習慣對健康的影響。 2.思考自己的飲食問題與改善方法。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	發表 問答 自評	
第四週 9/18-9/24	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小秘訣	3	1.認識選擇新鮮、安全食物的方法。 2.學習運用感官分辨食物的安全性。 3.認識選擇新鮮、安全食物的方法。 4.學習運用感官分辨食物的安全性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	發表 實作 自我檢核	

第五週 9/25-10/1	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	3	1.描述並接受自己的外形。 2.認識自己的特質。 3.表現喜歡自己、悅納自己的行為。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	發表 自評	
第六週 10/2-10/8	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	3	1.認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性。 2.舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 3.嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	問答 發表 觀察 實作	
第七週 10/9-10/15 **10/10(一)國慶日放假一天**	單元二、我真的很不錯 活動三、感官救護站	3	嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	觀察 實作	
第八週 10/16-10/22	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	3	1.認識飲酒的危害。 2.知道酒後不應駕車。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	發表 觀察	
第九週 10/23-10/29	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	3	1.認識吸菸對身體健康的危害。 2.發表個人對拒絕二手菸的看法。 3.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	問答	
第十週 10/30-11/5	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊 活動二、伸展繩 活動三、繩奇活力	3	1.認識操控繩子的基本方法。 2.表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 3.分組合作創作繩子的	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	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	問答 實作	

			造型遊戲。 4.認識利用繩子進行伸展動作的方法。 5.表現利用繩子進行的伸展動作。 6.願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。	為。 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。			
第十一週 11/6-11/12	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源、活動二、穿鞋學問大	3	1.認識與調查學校的運動場地。 2.調查與演練學校運動器材的借用方式。 3.認識學校的運動社團。 4.討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。 5.認識穿運動鞋的正確習慣。 6.評估自己的穿鞋方式是否正確。 7.認識選購運動鞋的消費概念。 8.演練正確選購運動鞋的方法。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	問答 實作 調查 自評	
第十二週 11/13-11/19	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源、活動二、穿鞋學問大	3	1.認識與調查學校的運動場地。 2.調查與演練學校運動器材的借用方式。 3.認識學校的運動社團。 4.討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。 5.認識穿運動鞋的正確習慣。 6.評估自己的穿鞋方式是否正確。 7.認識選購運動鞋的消	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	問答 實作 調查 自評	

			費概念。 8.演練正確選購運動鞋的方法。				
第十三週 11/20-11/26	單元六、身體動起來 活動一、同心協力、活動二、搖滾樂	3	1.認識身體支撐動作的要領。 2.表現各種穩定的支撐動作。 3.在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。 4.認識縮體滾翻的動作要領。 5.能描述縮體滾翻的動作要領。 6.表現不同形式的縮體滾翻。 7.能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。	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-1 表現基本動作與模仿的能力。 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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、 平衡、懸垂遊戲。	問答 實作 觀察	
第十四週 11/27-12/3	單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	3	1.學會拳擊有氧拳的基本動作。 2.能和他人合作，共同進行模仿遊戲。	1c-I-1 認識身體活動 的基本動作。 2c-I-1 表現認真參與 的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	實作 觀察	
第十五週 12/4-12/10	單元六、身體動起來 活動四、圓的世界	3	1.能利用呼拉圈進行各種身體造型。 2.能利用呼拉圈進行各項身體活動。 3.能利用課餘時間練習	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 接受並體驗多元性身體活動。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	實作 觀察	

			呼拉圈。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
第十六週 12/11-12/17 12/12(一)校慶補休	單元七、我是快樂運動員 活動一、樂跑人生、活動二、我是神射手	3	1.能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。 2.能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。 3標槍的動作。 4.認真參與團隊遊戲活動，並發揮「勝不驕、敗不餒」的運動家精神。	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 觀察	
第十七週 12/18-12/24	單元七、我是快樂運動員 活動三、水中尋寶	3	1.練習扶壁及徒手水中移動以及體驗水中跑步。 2.練習水中閉氣。 3.進行潛水及水中尋寶遊戲。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	實作 問答	
第十八週 12/25-12/31	單元七、我是快樂運動員 活動四、相約戲水去	3	1.學習腿部抽筋的處理步驟。 2.能了解水中活動前後正確的眼睛衛生保健方法。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	問答 實作	
第十九週 1/1-1/7 1/1(日)元旦 1/2(一)元旦補放假 1/7(六)上課 (補 1/20 週五)	單元八、球兒真好玩 活動一、桌球初體驗、活動二、擲球樂趣多	4	1.體驗桌球特性，培養球感。 2.學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。 3.學會隔網拋準之要領與技巧。 4.能思考遊戲公平性問題，並提出看法。	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。 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 問答	

				3c-Ⅰ-1 表現基本動作 與模仿的能力。			
第二十週 1/8-1/14	單元八、球兒真好玩 活動三、滾地躲避球	3	1.進行反應及閃躲遊戲。 2.練習滾地躲避球的閃躲遊戲。 3.進行團體滾地躲避球遊戲。	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-1 表現基本動作與模仿的能力。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、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 觀察	
第二十一週 1/15-1/21 1/19(四) 上學期結業式	單元八、球兒真好玩 活動四、控球精靈、活動五、跑壘遊戲	2	1.單、雙手拋球及接球動作練習。 2.進行團體拋準遊戲。 3.移動拍球動作練習。 4.進行團體移動拍球遊戲。	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-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。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、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 問答	

◎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。

臺南市鹽水區岸內國民小學111學年度第二學期二年級健康與體育領域學習課程計畫(□普通班/□特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(56)節
課程目標	1.齲齒是對口腔健康有直接影響的常見疾病，而口腔健康又是全身健康重要的一環，攸關學生的學習、生活品質與身心發展。單元一教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。 2.有不少研究顯示兒童時期如果能養成良好的健康習慣，可以持續到成年以後。一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，單元一加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。 3.家是每個人的避風港，良好和諧的家庭氣氛，需要所有成員共同努力。單元二透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。 4.家庭氣氛是可以經營的，全家人共同參與休閒活動不但可以增進家人之間的情感，也能拓展生活經驗，讓身心更健康。單元二結合學生的生活經驗，透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。 5.安全舒適的生活環境與健康息息相關，愈來愈多人開始關心自己的社區環境。本單元引導學生觀察自己居住的社區有哪些特色和資源，藉由活動讓學生關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。 6.整潔舒適的社區環境需要社區居民共同維護，單元中透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。 7.單元四透過平衡木和跳箱，引導學生體驗平衡、支撐和跨越等動作能力。利用遊戲和創作的樂趣，增進其基礎動作技能與探索能力，提升學生運動參與的興趣。 8.單元五利用運動安全三部曲的概念，建立學生基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校班級性運動競賽，引導學生理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。 單元五讓學生了解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。 9.單元六藉由樂趣化遊戲，了解並學習排球、槌球的基本概念、體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展、以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。 10.單元七介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。 11.單元七運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。 12.單元八了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎的游泳技能並熟悉自救方法。				
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 2/12-2/18 2/10(五)寒假結束 2/13(一)下學期開學 2/18(六)上課 (補 2/27 週一)	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	3	1.認識口腔保健的方法。 2.練習正確的刷牙技能。 3.養成良好的口腔衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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。	問答 發表 實作 自評	
第二週 2/19-2/25	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	3	1.認識口腔保健的方法。 2.練習正確的刷牙技能。 3.養成良好的口腔衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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。	問答 發表 實作 自評	
第三週 2/26-3/4 2/27-2/28(一、二)和平紀念日放假二天	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	1	檢視並維持健康的生活習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	發表 自評	
第四週 3/5-3/11	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	3	檢視並維持健康的生活習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	實作	
第五週 3/12-3/18	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	3	1.能表達對家人的關愛。 2.表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察 問答	
第六週 3/19-3/25	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒	3	1.認識家庭休閒活動的項目及好處。 2.認識戶外旅遊的行前	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	問答	

3/25(六)上課 (補 4/3 週一)	樂趣多		準備工作。 3.樂於參與家庭休閒活動。				
第七週 3/26-4/1 第八週 4/2-4/8 4/3(一)調整放假一天 4/4(二)兒童節放假一天 4/5(三)清明節放假一天	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多 單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	3	1.能表達對家人的關愛。 2.樂於參與家庭休閒活動。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察	
		1	認識社區的特色和資源。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	發表	
第九週 4/9-4/15	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	3	1.了解社區環境衛生與健康的關係。 2.關心社區環境衛生。 3.認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 4.認識社區的特色和資源。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	問答 自評	
第十週 4/16-4/22	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	3	1.了解社區環境衛生與健康的關係。 2.認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 3.願意維護社區環境的整潔。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察 實踐	
第十一週 4/23-4/29	單元四、運動新體驗 活動一、動靜平衡有一套、活動二、跳箱遊戲	3	1.認識在平衡木行進的方法。 2.能描述在平衡上保持動態平衡的要領。 3.表現平衡木上行進、轉身的動作能力。 4.認識在跳箱上進行支	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	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作	

			撐、跨越動作的要領。 5.表現認真參與跳箱活動的學習態度。 6.表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。	真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
第十二週 4/30-5/6	單元四、運動新體驗 活動三、體操挑戰活動	3	1.認識分站體能活動的動作方法。 2.正確表現分站體能活動的動作能力。 3.進行分站活動時能表現遵守規則和尊重他人的行為。 4.能利用學校或社區運動資源進行身體活動。	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-1 表現基本動作與模仿的能力。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作 觀察 自評	
第十三週 5/7-5/13	單元五、運動GO！GO！ 活動一、運動安全三部曲、活動二、小小運動家	3	1.認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。 2.評估不當的運動行為可能產生的危險。 3.演練遇到運動傷害的解決方法。 4.認識班級體育活動的相關運動常識。 5.認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。 6.願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-2 班級體育活動。	問答 實作 自評	
第十四週 5/14-5/20	單元五、運動GO！GO！ 活動三、跳出活力	3	1.學會個人跳繩基本技巧。 2.體驗團體跳繩的樂趣。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作	

				真參與的學習態度。 4c-I-2 選擇適合個人 的身體活動。			
第十五週 5/21-5/27	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的拋球遊戲	3	1.能熟練拋接動作。 2.能思考並運用比賽策略。 3.能與同學合作進行比賽。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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 觀察	
第十六週 5/28-6/3	單元六、我喜歡玩球 活動二、推推樂	3	1.能以正確的動作擊球，並命中目標。 2.在遊戲或比賽中保持運動精神。	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。	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 觀察	
第十七週 6/4-6/10	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	3	1.能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2.能學會足內側控球動作。 3.能與同學合作進行足球團體遊戲。	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。 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 問答	
第十八週 6/11-6/17	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	4	1.能學會以足底推球及足背運球前進。 2.能利用運球動作技能	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易	實作 觀察	

6/17 上課 (補 6/23 週五)			進行團體遊戲。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。		
第十九週 6/18-6/24 6/22-6/23(四、五)端午節放假一天	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒 FUN 輕鬆、活動二、武林高手、活動三、蜘蛛人考驗	2	1.認識戶外、室內的休閒運動知識。 2.認識可以進行休閒運動的相關資源。 3.能依據日常生活選擇適當的休閒運動。 4.學會有氧運動基本動作。 5.觀察他人動作、配合節奏，合作表演。 6.認識攀岩活動的基本常識。 7.能利用四肢進行各項身體活動。 8.在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	問答 實作 自評	
第二十週 6/25-6/30 6/30(五)下學期結業式	單元八、玩水樂翻天 活動一、水域活動快樂多、活動二、泳池衛生維護、活動三、水中韻律呼吸	3	1.了解各種不同水域休閒運動項目。 2.體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。 3.能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。 4.學習水中韻律呼吸的方法。 5.能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。 6.能學習在水中漂浮的方法。 7.能在水中漂浮前進。	2d-I-2 接受並體驗多 元性身體活動。 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。	Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 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。	問答 觀察 自評	

			8.利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 9.學會借物漂浮的水中自救能力。				

◎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。

臺南市鹽水區岸內國民小學111學年度第一學期三年級健康與體育領域學習課程計畫(□普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節
課程目標	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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/28-9/3 8/30(二)開學	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	2	1.了解均衡飲食的意義，以及六大類食物每日適當攝取量。 2.覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。 3.運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。 4.運用創造性思考，擬	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情	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 口試 實作 實踐	

			訂飲食習慣改變策略。	境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			
第二週 9/4-9/10 9/9(五)中秋節 補假 9/10(六)中秋節	第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大	2	1.覺察影響個人飲食選擇的因素。 2.覺察不同家庭有不同的飲食習慣。 3.覺察個人飲食習慣是否健康。 4.運用做決定的生活技能，改進個人飲食習慣。 5.運用批判性思考的生活技能，分析食品廣告內容，有條理的解決問題。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	報告 實作 口試 作業	
第三週 9/11-9/17	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	3	1.認識生命的開始和誕生。 2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3.認識生長發育的變化與意義。 4.運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。 5.實踐促進生長發育的良好習慣。 6.實踐良好的衛生習慣。 7.覺察每個人生長發育的速度不同。 8.發揮同理心，感受他人的心情。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	報告 自我評量 實作 口試	

第四週 9/18-9/24	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	3	1.認識人生各階段的特徵。 2.分辨家人所處的人生階段。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	報告 實作 作業	
第五週 9/25-10/1	第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗	3	1.認識社區健康活動。 2.參與社區活動，提升對社區的歸屬感。 3.覺察提升社區生活品質的方法。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	報告 實作	
第六週 10/2-10/8	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	3	1.認識社區環境汙染問題。 2.知道病媒對健康的危害。 3.願意以實際行動改善社區汙染問題。	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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	報告 口試 實作	
第七週 10/9-10/15 **10/10(一)國慶日放假一天**	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	2	1.認識社區環境汙染問題。 2.知道病媒對健康的危害。 3.願意以實際行動改善社區汙染問題。	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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	報告 口試 實作	
第八週 10/16-10/22	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	3	1.知道藥物應從正確管道取得。 2.認識安全用藥原則。 3.了解可以提供藥物諮詢的人員和機構。 4.了解藥物的保存方法。 5.知道過期藥物處理原則。 6.認識中藥用藥安全原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	報告 口試 實作 作業	

第九週 10/23-10/29	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	3	1.知道藥物應從正確管道取得。 2.認識安全用藥原則。 3.了解可以提供藥物諮詢的人員和機構。 4.了解藥物的保存方法。 5.知道過期藥物處理原則。 6.認識中藥用藥安全原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	報告 口試 實作 作業	
第十週 10/30-11/5	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	3	1.知道藥物應從正確管道取得。 2.認識安全用藥原則。 3.了解可以提供藥物諮詢的人員和機構。 4.了解藥物的保存方法。 5.知道過期藥物處理原則。 6.認識中藥用藥安全原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	報告 口試 實作 作業	
第十一週 11/6-11/12	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰 第二課玩球完勝 第三課跳繩妙變化	3	1.透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，練習雙腳跳繩。 2.透過伸直、提膝、後勾等跳法，練習單腳跳繩。	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	實作 報告 作業	
第十二週	第五單元跑接樂悠	3	1.認識不同高度的飛盤	1d-II-1 認識動作	Ce-II-1 其他休	實作	

11/13-11/19	游 第一課飛盤擲接樂		接盤動作要領。 2.熟練飛盤傳接。 3.樂於參與團體飛盤傳接活動。	技能概念與動作練習的策略。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	閒運動基本技能。	自我評量 口試 作業	
第十三週 11/20-11/26	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	1.了解運動前暖身的方式與好處。 2.學會進行身體各部位的暖身活動。 3.認識正確的擺臂動作要領。 4.認真參與學習活動並樂於分享。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作	
第十四週 11/27-12/3	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	1.認識正確的擺臂動作要領。 2.體驗不同的跑步姿勢。 3.體驗以不同速度跑步。 4.認識站立式起跑的動作要領。 5.了解運動後伸展的方式與好處。 6.學會進行身體各部位的伸展活動。 7.認真參與學習活動並	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 報告 作業	

			樂於分享。				
第十五週 12/4-12/10	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	3	1.認識接力跑的概念。 2.團隊合作完成活動，並與同伴友善互動。 3.運用合作策略完成接力活動。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 報告 作業	
第十六週 12/11-12/17 12/12(一)校慶補修	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	2	1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.練習扶牆屈膝漂浮與抱膝式水母漂動作要領。 4.練習漂浮後站立動作要領。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	口試 實作	
第十七週 12/18-12/24	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	3	1.練習俯伸漂動作要領。 2.練習水母漂後放鬆漂浮動作要領。 3.練習蹬地漂浮及蹬牆漂浮動作要領。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	實作 作業	
第十八週 12/25-12/31	第六單元滾翻躍動舞歡樂	3	1.了解基本手腳合擊的動作概念。 2.學會用腳踢、蹬的基	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Bd-II-1 武術基本動作。	實作 報告 作業	

	第一課拳腳見功夫		本動作，並接續手部動作。 3.在練習中願意多元嘗試並與同伴互動、快樂學習。 4.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。	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。			
第十九週 1/1-1/7 1/1(日)元旦 1/2(一)元旦補放假 1/7(六)上課 (補 1/20 週五)	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	3	1.做出圓背團身、圓背前後搖動作。 2.做出圓背前撐起身、後點地動作。 3.做出前滾翻、後滾翻動作。 4.學會連續滾翻動作的聯合技能。 5.在練習中願意多方嘗試，並與同伴互動。 6.思考曾看過滾翻的應用，並分享身體活動後的心得。	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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	實作 自我評量 報告 作業	
第二十週 1/8-1/14	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	3	1.聽口令做出正確的方向反應動作。 2.配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。 3.願意與同伴合作，練習雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。 4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。	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。 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。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	實作 自我評量	
第二十一週	第六單元滾翻躍動	2	1.知道「聖誕鈴聲」舞蹈	1c-II-1 認識身體	Ib-II-1 音樂律	實作	

1/15-1/21 1/19(四) 上學期結業式	舞歡樂 第三課歡欣土風舞		的背景及意義。 2.配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。 3.讚美他人模仿的動作與造型。 4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。 5.願意在課後從事身體活動。	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。	動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	自我評量 作業	

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。
◎「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。

臺南市鹽水區岸內國民小學111學年度第二學期三年級健康與體育領域學習課程計畫(□普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節
課程目標	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 2/12-2/18 2/10(五)寒假結束 2/13(一)下學期開學 2/18(六)上課	第一單元流感我不怕 第一課認識流感	4	1.認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2.注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3.透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 4.了解流行性感冒的自我照護方法。	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	報告 實作	

(補 2/27 週一)			5.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。				
第二週 2/19-2/25	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	3	1.了解預防流行性感冒的方法。 2.展現預防流行性感冒的方法。 3.覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 4.運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。 5.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 6.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	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。 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	實作	
第三週 2/26-3/4 2/27-2/28(一、二)和平紀念日放假二天	第一單元流感我不怕 第三課預防傳染病大作戰	1	1.認識傳染病。 2.建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3.傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4.傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5.傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。 6.正向面對傳染病流行對生活的改變。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	報告 實作 自我評量 作業	
第四週	第二單元愛護眼耳	3	1.認識近視的成因。	1a-II-2 了解促進	Da-II-2 身體各	報告	

3/5-3/11	口 第一課近視不要來		2.覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。 3.了解保健眼睛的方法。 4.願意改進錯誤用眼習慣。 5.在生活中展現保健眼睛的行為。	健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。	部位的功能與衛生保健的方法。	實作	
第五週 3/12-3/18	第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力	3	1.認識中耳炎的症狀。 2.認識中耳炎的預防方法。 3.演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。 4.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 5.了解保健耳朵的方法。 6.在生活中展現保健耳朵的行為。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	報告 實作	
第六週 3/19-3/25 3/25(六)上課 (補 4/3 週一)	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	4	1.認識乳齒和恆齒。 2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3.認識牙線使用對健康維護的重要性。 4.了解牙線的使用方法。 5.演練使用牙線潔牙。	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。 3a-II-1 演練基本	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	報告 實作 作業	

			6.在生活中使用牙線保健牙齒。	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-2 展現促進健康的行為。			
第七週 3/26-4/1	第三單元安心又安全 第一課安心校園	3	1.認識霸凌的定義和類型。 2.覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。 3.了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 4.透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	報告 實作	
第八週 4/2-4/8 4/3(一)調整放假一天 4/4(二)兒童節放假一天 4/5(三)清明節放假一天	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	1	1.了解過馬路的安全注意事項。 2.了解乘坐機車的安全注意事項。 3.了解搭乘公車的安全注意事項。 4.注意未遵守交通安全可能發生的危險。 5.演練安全過馬路的方法。 6.過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	報告 自我評量 實作	
第九週	第三單元安心又安	3	1.了解預防中暑的方	1a-II-2 了解促進	Ba-II-1 居家、	實作	

4/9-4/15	全 第三課戶外安全		法。 2.了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3.了解避免被蜂螫的方法。 4.了解不能隨意食用野生菇類。 5.了解避免被雷擊的方法。 6.注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。 7.願意遵守戶外安全守則。	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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	口試 報告 作業	
第十週 4/16-4/22	第三單元安心又安全 第三課戶外安全	3	1.了解預防中暑的方法。 2.了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3.了解避免被蜂螫的方法。 4.了解不能隨意食用野生菇類。 5.了解避免被雷擊的方法。 6.注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。 7.願意遵守戶外安全守則。	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。 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須知。	實作 口試 報告 作業	
第十一週 4/23-4/29	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	3	1.認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現躲避球單手肩上	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	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	實作 報告 自我評量 作業	

			傳球和攻擊的動作。 4.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 5.運用躲避球攻擊策略完成活動。 6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。	的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第十二週 4/30-5/6	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	3	1.願意遵守活動規則。 2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告 自我評量 作業	
第十三週 5/7-5/13	第五單元蹦跳好體能 第一課活力體適能	3	1.認識增進體適能的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4.課後持續練習，增進個人體適能。	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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。	實作 報告 作業	

				4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
第十四週 5/14-5/20	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	3	1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7.運用合作策略完成跳躍活動。 8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 報告	
第十五週 5/21-5/27	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	3	1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	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	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 報告 自我評量 作業	

			4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7.運用合作策略完成跳躍活動。 8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。			
第十六週 5/28-6/3	第五單元蹦跳好體能 第三課看我好身手	3	1.認識雙手支撐的動作要領。 2.認識正握單槓支撐的動作要領。 3.認識正握單槓擺盪的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現雙手支撐的動作。 6.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。 7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。	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。 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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	實作 報告 作業	
第十七週 6/4-6/10	第六單元武現韻律風 第一課學校運動會	3	1.認識模仿鴨子的動作。 2.團隊合作完成活動，	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	實作 自我評量 報告	

			並與同學友善互動。 3.表現模仿鴨子的動作。 4.與同學合作完成鴨子舞。 5.認識拔河運動安全規則。 6.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。 7.合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Cb-II-2 學校運動賽會。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	作業	
第十八週 6/11-6/17 6/17 上課 (補 6/23 週五)	第六單元武現韻律風 第二課大展武威	4	1.認識各式基本步樁的動作概念。 2.認識步樁轉換的動作概念。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現各式基本步樁的動作。 5.表現步樁轉換的動作技巧。 6.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。 7.演練連環招式擊標靶。 8.完成練武計畫，分享練武的好處。	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-II-1 武術基本動作。	實作 作業	
第十九週	第六單元武現韻律	2	1.認識內踢、外拐的動	1c-II-1 認識身體	Ic-II-1 民俗運	實作	

6/18-6/24 6/22-6/23(四、五)端午節放假一天	風 第三課與毽子同樂		作要領。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.表現用手拋接毽和用板子拍接毽的動作。 4.表現內踢、外拐的動作。 5.表現踢毽、拋接毽的串接動作。	活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	動基本動作與串接。	作業	
第二十週 6/25-6/30 6/30(五)下學期結業式	第六單元武現韻律風 第四課水舞	3	1.認識水舞基本舞步。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現水舞基本舞步。 4.與同學合作完成水舞。 5.與同學發揮創意改編水舞。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	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。
◎「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。

臺南市公立鹽水區岸內國民小學 111 學年度第一學期四年級健康與體育領域學習課程計畫(□普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。				
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/28-9/3 8/30(二) 開學	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	2	1.覺察營養不均衡的原因。 2.注意營養不均衡可能造成的健康問題。 3.願意改善個人營養不均衡的問題。 4.運用生活技能「解決問題」，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。	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	

				3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。			
第二週 9/4-9/10 9/9(五)中秋節補假 9/10(六)中秋節	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	2	1.認識營養素及其功能和食物來源。 2.了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。 3.認識家庭飲食型態，了解家人的飲食注意事項。 4.遵守營養均衡的健康飲食原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	報告 實作	
第三週 9/11-9/17	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方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	報告 實作 作業	
第四週 9/18-9/24	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	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。	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	

			迷思。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。			
第五週 9/25-10/1	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔	3	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。	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。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	實作	
第六週 10/2-10/8	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	3	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。	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	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	實作 自我評量 作業	

				證據來支持自己促進健康的立場。			
第七週 10/9- 10/15 10/10(一) 國慶日放假一天	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	2	1.學習與灼燙傷患者相處。 2.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 3.演練灼燙傷的急救處理方法。 4.在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	報告 實作	
第八週 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	
第九週 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	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	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	實作 報告	

			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。	健康的行為。	施及逃生避難基本技巧。		
第十週 10/30- 11/5	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	3	1.注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。 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。	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。 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。	實作 作業	
第十一週 11/6- 11/12	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	3	1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成足球活動。 5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟	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。	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	

			練度。	4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
第十二週 11/13- 11/19	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	3	1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成足球活動。 5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 自我評量 報告 作業	
第十三週 11/20- 11/26	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	3	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告	
第十四週	第四單元球類遊戲王來	3	1.團隊合作完成活動，	2c-II-2 表現增進	Hd-II-1 守備／	實作	

11/27- 12/3	第二課壘上攻防		並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。	團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	報告 作業	
第十五週 12/4- 12/10	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	3	1.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。 2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 5.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。 6.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 報告	
第十六週 12/11- 12/17 12/12(一)	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	2	1.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 自我評量 報告 作業	

校慶補修			2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 5.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。 6.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。	或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。			
第十七週 12/18- 12/24	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	3	1.透過體適能檢測，了解個人體適能表現。 2.了解運動能幫助生長。 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。 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。 5.描述參與模擬登山活動的感覺。 6.課後參與登山活動，增進體適能。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	實作 報告 作業	

第十八週 12/25- 12/31	第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練	3	1.認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。 2.認識武術進攻、防守的練習策略。 3.描述他人進退攻防動作的正確性。 4.主動參與、樂於嘗試活動。 5.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-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。	實作 報告 作業	
第十九週 1/1-1/7 1/1(日)元旦 1/2(一)元旦補放假 1/7(六)上課 (補 1/20 週五)	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	3	1.認識點、線、面肢體創作的動作技巧。 2.參與並欣賞點、線、面肢體創作。 3.表現點、線、面肢體創作。 4.模仿性創作各種工具行駛、運作的情境。 5.描述參與情境創作的感覺。 6.認識丟丟銅仔土風舞的基本舞步。 7.表現丟丟銅仔土風舞基本舞步。 8.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。 9.進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。 10.與同學合作，完成	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。 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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	實作 報告 作業	

			列車舞。 11.與同學合作，完成列車遊戲。				
第二十週 1/8-1/14	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	3	1.認識打水技能概念與動作練習的策略。 2.描述自己或他人打水動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現扶牆打水、持浮板打水前進、蹬牆漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。 5.運用合作與競爭策略完成打水活動。 6.認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 7.表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 8.課後持續練習，增進打水動作的熟練度。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	實作 報告 作業	
第二十一週 1/15-1/21 1/19(四)上學期結業式	第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴	2	1.認識扯鈴握棍方式、起鈴後運鈴、使鈴平衡、開線亮相的動作要領。 2.描述自己或他人扯鈴動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現正確的扯鈴握棍方式。 5.表現地上起鈴後運	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。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	實作 報告 作業	

			鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。				

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。
◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

臺南市公立鹽水區岸內國民小學 111 學年度第二學期四年級健康與體育領域學習課程計畫(□普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節
課程目標	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 2/12-2/18 2/10(五) 寒假結束 2/13(一) 下學期開學 2/18(六) 上課 (補 2/27 週一)	第一單元迎向青春期 第一課相處萬花筒	4	1.認識並表現增進人際關係的技能。 2.透過觀察與模仿，改善人際關係。 3.能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。 4.能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。 5.學習接納自己，建立	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	

			並肯定自我的價值。				
第二週 2/19-2/25	第一單元迎向青春期 第二課青春你我他	3	1.認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 2.認識月經的成因。 3.認識月經的週期。 4.了解月經來臨時的處理方法。 5.了解夢遺的成因與因應方式。 6.面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	口試 實作	
第三週 2/26-3/4 2/27-2/28(一、二)和平紀念日放假二天	第一單元迎向青春期 第三課尊重與保護自我	1	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	
第四週 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。 6.製作家庭防災卡。	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。	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	

			7.學會準備緊急避難物品。	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。			
第五週 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	
第六週 3/19-3/25 3/25(六)上課 (補 4/3 週一)	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	4	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	
第七週 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。 4.了解可能傷害呼吸系統的行為。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	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	
第八週	第三單元健康方程式	1	1.認識肺炎的成因、症	1a-II-2 了解促進	Fb-II-2 常見傳	報告	

4/2-4/8 4/3(一)調整放假一天 4/4(二)兒童節放假一天 4/5(三)清明節放假一天	第二課肺炎防疫通		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。	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。	染病預防原則與自我照護方法。	實作	
第九週 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	
第十週 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。 3.描述自己或他人桌球動作技能的正確性。 4.運用學會的桌球動作	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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	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	實作 報告 作業	

			要領，完成桌球活動。 5.表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。 6.運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。 7.參與提高桌球運動能力的身體活動。	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。	念。		
第十一週 4/23-4/29	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	3	1.認識籃球基本動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	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。	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	
第十二週 4/30-5/6	第四單元球來球往 第三課球球來襲	3	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現擲球、滾球的動作技能。 3. 透過活動，探索擲球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。	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。 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。	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	
第十三週 5/7-5/13	第四單元球來球往 第四課攻閃交手	3	1.認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。 2.表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接	實作 報告 作業	

			能。 3.運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。	性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第十四週 5/14-5/20	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	3	1.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2.了解接力跑的基本觀念。 3.認識正確的傳接棒動作。 4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。 5.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 6.認識接力完離開跑道的方法。 7.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 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。 9.表現在原地與行進間投擲的動作技能。 10.描述投擲不同大小、重量的球的差異。 11.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要	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。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	口試 實作	

			領。 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。 13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。				
第十五週 5/21-5/27	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	3	1.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2.了解接力跑的基本觀念。 3.認識正確的傳接棒動作。 4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。 5.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 6.認識接力完離開跑道的方法。 7.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 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。 9.表現在原地與行進間投擲的動作技能。 10.描述投擲不同大小、重量的球的差異。 11.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要	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。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	口試 實作 報告 作業	

			領。 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。 13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。				
第十六週 5/28-6/3	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	3	1.認識馬拉松的由來。 2.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。 3.認識跑走循環的活動要領。 4.描述校園馬拉松的跑步感受。 5.養成慢跑的習慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。 6.了解提升心肺適能的好處及方法。 7.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。 8.了解「運動與身體活動」對保健的重要性。 9.將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。	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。 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	口試 實作 作業	
第十七週 6/4-6/10	第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術	3	1.了解進退、攻防與分組練習的基本動作概念。 2.表現主動參與、多元嘗試的態度，並與同學	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	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。	實作 報告 作業	

			友善互動、快樂學習。 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。 4.運用武術與技擊動作技能的練習策略。 5.願意每週固定安排演練時間並分享身體活動後的心得。	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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			
第十八週 6/11-6/17 6/17 上課 (補 6/23 週五)	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	4	1.認識運用跳箱與平衡木等器材進行活動的動作技能。 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。 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。 4.願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	實作 報告 作業	
第十九週 6/18-6/24 6/22- 6/23(四、 五)端午節 放假一天	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞	2	1.認識線條的種類與特徵。 2.說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵，並嘗試模仿。 3.運用肢體展現直線與曲線的造型。 4.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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	

			曲線的造型。 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。 6.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。 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。				
第二十週 6/25-6/30 6/30(五) 下學期結業式	第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞	3	1.認識「花之舞」舞蹈的背景。 2.認識「花之舞」舞曲的步法。 3.認識「花之舞」舞蹈的舞序。 4.認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。 5.表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。 6.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	實作 自我評量 作業	

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。
◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

臺南市鹽水區岸內國民小學111學年度第一學期五年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)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					
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 8/28-9/3 8/30(二)開學	單元一 球類運動和游泳 第 1 課 樂樂棒球	2	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作 2. 口試	
第二週 9/4-9/10 9/9(五)中秋節補假 9/10(六)中秋節	單元一 球類運動和游泳 第 1 課 樂樂棒球	2	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作 2. 口試	
第三週 9/11-9/17	單元一 球類運動和游泳 第 2 課 足下乾坤	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	
第四週 9/18-9/24	單元一 球類運動和游泳 第 2 課 足下乾坤 第 3 課 穩紮穩打	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	
第五週 9/25-10/1	單元一 球類運動和游泳 第 3 課 穩紮穩打 第 4 課 捷泳	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	
第六週 10/2-10/8	單元一 球類運動和游泳 第 4 課 捷泳	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	
第七週 10/9-10/15 10/10(一)國慶日放假一天	單元二 安全新生活 第 1 課 事故傷害放大鏡	2	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	1. 口試	
第八週 10/16-10/22	單元二 安全新生活 第 2 課 平安去郊遊 第 3 課 家庭休閒活動日	3	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的	1. 實作 2. 實踐 3. 口試	

			重要性。		
第九週 10/23-10/29	單元三 田徑跑跳接 第 1 課 跑跳變化多	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作 2. 口試	
第十週 10/30-11/5	單元三 田徑跑跳接 第 2 課 接力大贏家 第 3 課 跳高有妙招	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 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	
第十一週 11/6-11/12	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	
第十二週 11/13-11/19	單元四 做自己 愛自己 第 1 課 獨特的自己	3	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	1. 口試 2. 實踐	
第十三週 11/20-11/26	單元四 做自己 愛自己 第 2 課 珍愛自己	3	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1. 口試 2. 實作	
第十四週 11/27-12/3	單元四 做自己 愛自己 第 2 課 珍愛自己	3	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1. 口試 2. 實作	
第十五週 12/4-12/10	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	
第十六週 12/11-12/17 12/12(一)校慶補修	單元五 舞蹈和踢毽 第 2 課 舞動線條的精靈	2	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 實作 2. 口試	
第十七週 12/18-12/24	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	
第十八週 12/25-12/31	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	
第十九週 1/1-1/7	單元六 健康防護罩	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技	1. 口試	

1/1(日)元旦 1/2(一)元旦補放假 1/7(六)上課 (補 1/20 週五)	第 1 課 當心傳染病		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。	2. 實踐 3. 口試 4. 自我評量	
第二十週 1/8-1/14	單元六 健康防護罩 第 2 課 醫療服務觀測站	3	7-2-2 討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1. 口試 2. 自我評量	
第二十一週 1/15-1/21 1/19(四) 上學期結業式	單元六 健康防護罩 第 3 課 就醫有一套	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。

臺南市鹽水區岸內國民小學 111 學年度第二學期五年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

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

	7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。
融入之重大議題	

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 2/12-2/18 2/10(五)寒假結束 2/13(一)下學期開學 2/18(六)上課 (補 2/27 週一)	單元一 球類快樂玩 第 1 課 排球你我他	4	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	
第二週 2/19-2/25	單元一 球類快樂玩 第 1 課 排球你我他	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	
第三週 2/26-3/4 2/27-2/28(一、二)和平紀念日放假二天	單元一 球類快樂玩 第 2 課 卯足全力	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。 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 3/5-3/11	單元一 球類快樂玩 第 2 課 卯足全力	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	
第五週	單元一 球類快樂玩 第 3 課 籃球高手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 實作	

3/12-3/18			3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。		
第六週 3/19-3/25 3/25(六)上課 (補 4/3 週一)	單元二 寶貝我的家 第 1 課 溝通的藝術 第 2 課 家庭危機	4	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	1. 口試 2. 實作	
第七週 3/26-4/1	單元三 跑跳擲樂無窮 第 1 課 跑走好體能	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作	
第八週 4/2-4/8 4/3(一)調整放假一天 4/4(二)兒童節放假一天 4/5(三)清明節放假一天	單元三 跑跳擲樂無窮 第 2 課 跳遠小飛俠	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。 3-2-4 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	
第九週 4/9-4/15	單元三 跑跳擲樂無窮 第 2 課 跳遠小飛俠	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	
第十週 4/16-4/22	單元三 跑跳擲樂無窮 第 3 課 壘球投擲王 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。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1. 實作	
第十一週 4/23-4/29	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	
第十二週 4/30-5/6	單元四 美麗人生 第 1 課 生長你我他	3	1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	1. 口試 2. 自我評量	
第十三週 5/7-5/13	單元四 美麗人生 第 2 課 飲食小專家	3	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	

			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。		
第十四週 5/14-5/20	單元四 美麗人生 第 2 課 飲食小專家	3	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	
第十五週 5/21-5/27	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	
第十六週 5/28-6/3	單元五 有氧舞活力 第 2 課 荷里皮波舞	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	
第十七週 6/4-6/10	單元六 搶救地球 第 1 課 生病的地球 第 2 課 環境汙染面面觀	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	1. 口試 2. 實作	
第十八週 6/11-6/17 6/17 上課 (補 6/23 週五)	單元六 搶救地球 第 2 課 環境汙染面面觀	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。 7-2-5 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	
第十九週 6/18-6/24 6/22-6/23(四、五) 端午節放假一天	單元七 老化與健康 第 1 課 關懷老年人 第 2 課 健康檢查	2	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	
第二十週 6/25-6/30 6/30(五)下學期結業式	總複習	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。	自我評量	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

◎「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。

臺南市鹽水區岸內國民小學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(59)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					
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 8/28-9/3 8/30(二)開學	單元一 球類全能王 第 1 課 來打羽球	2	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	
第二週 9/4-9/10 9/9(五)中秋節補假 9/10(六)中秋節	單元一 球類全能王 第 1 課 來打羽球	2	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	
第三週 9/11-9/17	單元一 球類全能王 第 2 課 排球高手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	
第四週 9/18-9/24	單元一 球類全能王 第 2 課 排球高手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作 2. 口試	
第五週 9/25-10/1	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	
第六週 10/2-10/8	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	
第七週 10/9-10/15 10/10(一)國慶日放假一天	單元二 人際加油站 第 2 課 拒絕的藝術 第 3 課 化解衝突	2	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	1. 實作 2. 口試 3. 實踐	
第八週 10/16-10/22	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	

第九週 10/23-10/29	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	
第十週 10/30-11/5	單元三 舞躍大地 樂悠游 第 1 課 原住民舞蹈之美 第 2 課 蛙泳	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 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	
第十一週 11/6-11/12	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	
第十二週 11/13-11/19	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	
第十三週 11/20-11/26	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	
第十四週	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。	1.口試 2.實踐	

11/27-12/3			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。 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。		
第十五週 12/4-12/10	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 12/11-12/17 12/12(一)校慶補修	單元五 跑接好功夫 第 1 課 短距離快跑 第 2 課 大隊接力	2	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 12/18-12/24	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	
第十八週 12/25-12/31	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	
第十九週 1/1-1/7 1/1(日)元旦 1/2(一)元旦補放假 1/7(六)上課 (補 1/20 週五)	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	
第二十週 1/8-1/14	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	
第二十一週 1/15-1/21 1/19(四) 上學期結業式	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	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市鹽水區岸內國民小學 111 學年度第二學期 六 年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

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(55)節
課程目標	1.學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 2.探究珍惜醫療資源的方法，了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。 3.學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則和國術的基本技能。 4.認識並愛惜自我，學習拒絕網路不當誘惑。 5.掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的能力。 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					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

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 2/12-2/18 2/10(五)寒假結束 2/13(一)下學期開學	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 2/19-2/25 2/18(六)上課 (補 2/27 週一)	第一單元 好球開打 第 1 課 攻守兼備	4	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 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 2/26-3/4 2/27-2/28(一、二)和平紀念日放假二天	第一單元 好球開打 第 2 課 誰「羽」爭鋒	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】 3-2-2
第四週 3/5-3/11	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 3/12-3/18	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 3/19-3/25 3/25(六)上課 (補 4/3 週一)	第二單元 健康醫點通 第 1 課 守護醫療資源 第 2 課 就醫即時通	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。 7-2-3 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 3/26-4/1	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 4/2-4/8 4/3(一)調整放假一天 4/4(二)兒童節放假一天 4/5(三)清明節放假一天	第三單元 鍛鍊好體能 第 1 課 鐵人三項和耐力跑	2	4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	1. 口試 2. 實作 3. 晤談	
第九週 4/9-4/15	第三單元 鍛鍊好體能 第 2 課 異程接力 第 3 課 練武好身手	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 4/16-4/22	第三單元 鍛鍊好體能 第 3 課 練武好身手	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週 4/23-4/29	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 4/30-5/6	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 5/7-5/13	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 5/14-5/20	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	第六單元 食在健康	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

5/21-5/27	第 1 課 餐飲衛生				
第十六週 5/28-6/3	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 6/4-6/10	第六單元 食在健康 第 3 課 食品中毒解密 第 4 課 食品安全之旅	3	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 表演	【生涯發展教育】 3-2-2
第十八週 6/11-6/17 6/17 上課 (補 6/23 週五) 6/17 畢業典禮	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	4	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。	晤談	

◎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。