

臺南市公(私)立柳營區果毅國民小學 111 學年度第一學期一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)	一年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生觀察自己的成長現象,並透過遊戲化的教學活動,培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣,並讓其透過觀察與演練,學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由學生攝取食物的經驗,讓其了解食物對生理和心理的影響,並鼓勵學生養成良好的飲食習慣,讓自己更健康。 4. 透過學生平日上學或放學回家的情境,探討周遭環境中的潛在危險,進一步思考因應解決的方法,提升學生危機應變的能力。 5. 藉由觀察與討論,教導學生友愛同學,與同儕和睦相處的方法。 6. 透過觀察與體驗活動,建立學生上體育課的正確行為,並引導學生實作暖身活動,知道運動前暖身的重要性。 7. 透過觀察與體驗活動,引導學生正確使用校園遊樂設備,遵守使用規定。 8. 透過身體造型遊戲,學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念,並能應用在動作展演上。 9. 指導學生體驗各種走路方法,並經由不同節奏的練習規畫,培養學生多走路的習慣。 10. 透過一系列滾球練習與遊戲,發展學生協調性,培養基本運動能力與技巧。 11. 藉由團體遊戲,培養學生群性並了解團隊合作重要性。 						
該學習階段 領域核心素 養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>						
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	第一冊第一單元：成長變變變 活動一：長大真好	3	1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的生長發育變化。 3. 認識身體各部位的名稱和基本功能。 4. 願意珍惜愛護自己的身體。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 能說出 5 個身體部位 2. 能說出 2 個愛護身體的方法	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第二週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	3	1. 發覺清潔習慣的重要性。 2. 嘗試練習各種不同的清潔技能。	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。 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。	能上台介紹 1 分鐘，2 種清潔身體的方法	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第三週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	3	1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	能上台演練 1 次洗手的步驟	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，

			等簡易的健康技能。 3. 在生活中實踐清潔習慣。	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-2 養成健康的生活習慣。			培養思考的適當情意與態度。
第四週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	3	1. 發覺影響上下學安全的態度與行為。 2. 認識行走安全。	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。	能說出 2 個上下學的注意事項	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第五週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動二：我們是好同學、活動三：我們的健康中心	3	1. 了解與同學和諧相處的方式。 2. 遵守團體規範。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。	能說出 2 種與朋友和睦相處的方法。	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫

							助，培養感恩之心。
第六週	第一冊第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤	3	1. 認識食物的重要性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	能說出 2 個攝取多樣化食物的好處	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第七週	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	3	1. 養成每天吃早餐的習慣。	1a-I-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	能說出 2 個每天吃早餐的好處	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第八週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	3	1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備習慣。	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。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	能說出 2 個體育課的注意事項	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

第九週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操	3	1. 知道暖身操的重要性。 2. 能正確進行暖身操活動。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	能演練 1 次暖身操活動	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	3	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	能說出 2 種使用遊樂器材的注意事項	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。
第十一週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	3	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	能說出 2 種使用遊樂器材的注意事項	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。
第十二週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲	3	1. 能利用身體模仿不同的幾何圖形。 2. 知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。 3. 能和同學合作做出有主題的模仿造型。	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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	能用身體做出 3 種幾何圖形	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

			4. 能發表自己觀賞的想法。	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。			
第十三週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動二：墊上模仿秀	3	1. 能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。 2. 能知道表現平衡、柔軟度和支撐動作的要領。	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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十四週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動三：唱跳樂趣多	3	1. 能知道跳舞的動作要領。 2. 能說出舞蹈動作的口訣。 3. 能跟隨節奏做出正確的唱跳活動。	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。 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。	能說出 1 種舞蹈動作的學習要領	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

第十五週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動四：動物拳	3	1. 學會利用身體表現各種動物拳。 2. 能与他人合作，共同進行動物拳創作活動。	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。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	能上台做出 2 種動物拳動作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十六週	第一冊第六單元：走走跑跑 活動一：跟著節奏走	3	1. 體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	能以 2 種走路步伐移位	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十七週	第一冊第六單元：走走跑跑 活動二：奔跑吧	3	1. 透過遊戲認識跑步運動。 2. 培養快速改變方向及閃躲的能力。	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	能做 2 種不同方向、速度的跑步動作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十八週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 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。	能用 2 種大小的球和同學進行傳接球來回至少 10 次	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

第十九週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 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。	能用 2 種大小的球和同學進行傳接球來回至少 10 次	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第二十週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 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。	能用 2 種大小的球和同學進行傳接球來回至少 10 次	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第二十一週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲	3	1. 能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2. 能正確完成傳、接球動作。	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	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	能用拋接球的方式進行傳接球至少來回 10 次。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

				識，處理練習或遊戲問題。	調、力量及準確性控球動作。		
--	--	--	--	--------------	---------------	--	--

◎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。

◎「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(私)立柳營區果毅國民小學 111 學年度第二學期一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)	一年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(55)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能夠認識並接納自己的情緒，進而找出克制衝動及適當表達情緒的方法。 2. 學生能夠分辨舒服與不舒服的身體碰觸，並認識自己的身體隱私部位及身體自主權，進而學會保護自己和處理危機的能力。 3. 學生能夠透過檢視學校活動或家務工作，了解應善盡責任參與活動。 4. 學生能夠，透過角色扮演活動發表生病時的感受和處理方法，並配合醫生的指示，讓自己早日恢復健康。 5. 學生能夠遵照藥袋的上使用說明按時用藥，培養正確用藥的觀念。 6. 學生能夠認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，進而落實良好的生活習慣。 7. 學生能夠知道運動的益處，進而引起學生運動的動機。 8. 學生能夠透過實際體驗，探索校園的運動資源，並遵守使用規定。 9. 學生能夠藉由實作伸展運動，進而了解運動前、後伸展的重要性。 10. 學生能夠經由武術模仿遊戲，學會武術拳與掌的基本動作，並和他人合作進行創作動作遊戲。 11. 學生能夠透過探索各式童玩，提升體能與協調性，並培養其欣賞傳統玩具的美感。 12. 學生能夠了解跳躍的基本動作技巧，並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。 13. 學生能夠藉由氣球進行多樣的擊球遊戲。 14. 學生能夠透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，增進其運動技能。 15. 學生能夠藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲來學會控球。 16. 學生能夠藉由水域安全相關影片，認識游泳時的安全規範。 17. 學生能夠知道挑選游泳裝備的應注意事項。 				
該學習階段 領域核心素 養	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>				

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	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	3	1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。 2. 分辨愉快或不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生 活態度與行 為。	Fa-I-3 情緒 體驗與分辨 的方法。	能上台說出 2 種 不同的表情表達 自己的情緒	【家庭教育】 家 E4 覺察 個人情緒並 適切表達， 與家人及同 儕適切互 動。
第二週	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	3	1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。 2. 分辨愉快或不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生 活態度與行 為。	Fa-I-3 情緒 體驗與分辨 的方法。	能用 2 種不同的 表情表達自己的 情緒	【家庭教育】 家 E4 覺察 個人情緒並 適切表達， 與家人及同 儕適切互 動。
第三週	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	1	1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。	2a-I-1 發覺影響健康的生	Fa-I-3 情緒 體驗與分辨	能說出 2 種調適 情緒的方法	【家庭教 育】

			2. 分辨愉快或不愉快的情緒。	活態度與行為。	的方法。		家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第四週	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	3	1. 認識適當的情緒表達方式。 2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	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。	能說出 2 種調適情緒的方法	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第五週	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	3	1. 認識適當的情緒表達方式。 2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	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。	能說出 2 種調適情緒的方法	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

第六週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	3	1. 辨別身體碰觸的感覺。 2. 認識身體隱私與身體界限。 3. 尊重自己及他人的身體隱私。 4. 拒絕不合理的要求。 5. 遇到危險和緊急情況時能設法求助。	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。	Db-I-2 身體隱私與身體界限及其危害求助方法。	1. 能說出自己身體的界線 2. 能說出 2 種遇到危險的求救方法	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。
第七週	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	3	1. 比較男女生的異同。 2. 知道家庭或學校的分工沒有性別之分。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	能說出 2 項男生和女生不同的地方	【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。
第八週		0					

第九週	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦 活動二、用藥停看聽	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表生病的經驗。 2. 認識生病時的處理方法。 3. 展現不用他人藥物的行為抉擇。 4. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 5. 討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。 6. 練習正確用藥方法。 	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能上台分享生病的經驗及處理方法至少 1 分鐘 2. 演練如何和醫生說明病情至少 1 分鐘 	<p>【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>
第十週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。 2. 感受流感、腸病毒的威脅，並做好預防工作。 3. 知道生病時如何避免傳染給他人。 4. 願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。 	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p>	<p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>說出 2 種避免把病毒傳染給他人的方法</p>	<p>【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>

<p>第十一週</p>	<p>單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下、 活動二、長大真好</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道伸展運動的重要性。 2. 能正確進行伸展運動。 3. 能知道伸展運動的功能。 4. 願意利用時間進行伸展運動。 5. 了解跳躍的基本動作技巧。 6. 能做出單、雙腳跳聯合性動作。 	<p>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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律的身體活動。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>能分別用單腳跳和雙腳跳跳 10 下</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第十二週</p>	<p>單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱跳</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識土風舞的基本動作。 2. 能依照土風舞舞序描述動作。 3. 能專注觀賞他人跳舞的動作表現。 4. 能按照音樂節奏和舞序，和他人跳出正確的土風舞。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>能表演一次土風舞</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

第十三週	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	3	1. 學會利用武術拳與掌的基本動作。 2. 能与他人合作，共同進行創作動作遊戲。	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。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	能展現 2 種武術基本動作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十四週	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	3	1. 能認識童玩的多元與樂趣。 2. 能學會拍毽子的技巧。 3. 能運用沙包進行各式遊戲。 4. 能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。	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能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	能踢毽子至少 3 下	【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。
第十五週	單元六、我愛運動 活動一、常運動好處多、活動二、運動場地大探索	3	1. 認識運動對身體健康的益處。 2. 學會增加運動的方法。 3. 願意增加運動的機會。 4. 知道校園的運動場地和使用規定。 5. 能辨識運動場地	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	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 能說出 2 種增加運動的方法 2. 能說出 2 種使用運動場地的注意事項	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。

			是否安全，並知道若有危險該如何處理。 6. 使用運動場地前能檢視其安全性。	動。			
第十六週	單元六、高手來過招 活動三、動出好體力	3	1. 認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。 2. 正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。 3. 會描述單槓的動作基本知識。	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。 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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	能在單槓上懸垂5秒鐘	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十七週	單元六、我愛運動 活動四、滾出活力	3	1. 認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。 2. 能正確做出縮體、直體側滾翻的動作。 3. 願意與他人認真	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	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	能正確做出縮體、直體側滾翻的動作	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E7 探究運動基本的

			合作完成雙人直體側滾翻的動作。	認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			保健。
第十八週	單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲	3	1. 認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。 2. 能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。	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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	能在平衡木上來回行走1趟	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十九週	單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天空、 活動二、百發百中	3	1. 能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 2. 能掌握氣球的特性，不讓球落地。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 4. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 5. 能單手做出拋小球動作。 6. 能與同學合作，	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 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。	能拍氣球至少5下	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			<p>進行練習與遊戲。</p> <p>7. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。</p> <p>8. 能單手做出拋小球動作。</p> <p>9. 能與同學合作，進行練習與遊戲。</p> <p>10. 能理解並遵守運動規範。</p>				
第二十週	<p>單元七、球類運動樂趣多</p> <p>活動三、拍球樂無窮、活動四、踢踢樂</p> <p>單元八、玩水樂無窮</p> <p>活動一、夏日戲水停看聽、活動二、泳池安全知多少</p>	3	<p>1. 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。</p> <p>2. 能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。</p> <p>3. 能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。</p> <p>4. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。</p> <p>5. 能利用所學技能進行團體遊戲。</p> <p>6. 認識常見的水域活動。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p>	<p>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易</p>	<p>1. 能正確做出踢球的動作</p> <p>2. 能說出 2 種水中活動的注意事項</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p>

			<p>7. 辨識安全的水域活動情境。</p> <p>8. 討論如何挑選合適的游泳裝備。</p> <p>9. 認識水域活動的防範技巧。</p> <p>10. 能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。</p> <p>11. 演練正確入水的步驟。</p> <p>12. 認識水中活動後的保健注意事項。</p>	<p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。</p> <p>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。</p>		
--	--	--	--	---	---	--	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

◎「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。

臺南市公立柳營區果毅國民小學 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	翰林版	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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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，並能与他人合作，共同進行模仿動作遊戲。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>				
課程架構脈絡					

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	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。	能說出 2 種均衡飲食的重要性	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
第二週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	3	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。	能說出 2 種不良飲食對健康的影響	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
第三週	單元一、吃出健康和活力	3	1. 感受不良飲食習慣對健康的影響。	2a-I-2 感受健康問題對自	Ea-I-2 基本的飲食習	能說出 2 種改善自己飲食的	【家庭教育】

第四週	活動二、飲食追追追		2. 思考自己的飲食問題與改善方法。	己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	慣。	方法	家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
	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。	能說出 2 種選擇安全食物的方法	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
第五週	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。	能說出 2 種自己的特性	【生涯規劃教育】 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。
第六週	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、	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	能說出 2 種眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。

			<p>鼻子、嘴巴的方法。</p> <p>3. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。</p>		生保健的重要性。		
第七週	<p>單元二、我真的很不錯</p> <p>活動三、感官救護站</p>	3	嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	<p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	能處理眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能至少1種。	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。
第八週	<p>單元三、拒絕菸酒</p> <p>活動一、喝酒壞處多</p>	3	<p>1. 認識飲酒的危害。</p> <p>2. 知道酒後不應駕車。</p>	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。	能說出2種飲酒的害處	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第九週	<p>單元三、拒絕菸酒</p> <p>活動二、遠離菸害</p>	3	<p>1. 認識吸菸對身體健康的危害。</p> <p>2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。</p> <p>3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健</p>	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	<p>能說出2種吸菸對身體健康的害處</p> <p>能說出拒絕吸入二手菸的方法至少一種。</p>	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

第十週	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊 活動二、伸展繩	3	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>康的立場。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p>	<p>能說出 2 種操控繩子的方法</p> <p>能分組創作一種繩子造型，並上臺介紹 1 分鐘</p>	<p>【安全教育】 安E2 了解危機與安全。</p>
第十一週	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2. 表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3. 進行分站活動，學習分站活動的參與方法。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p>	<p>能做出繩子進行的移動性動作至少 1 種</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十二週	單元五、運動有妙招	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識與調查學校 	<p>1c-I-2 認識</p>	<p>Cb-I-3 學校</p>	<p>能說出學校運</p>	<p>【戶外教</p>

	<p>活動一、學校運動資源、活動二、穿鞋學問大</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>動器材的借用方式 能說出利用學校運動資源活動身體的方法至少 1 種 能說出 1 種選購運動鞋的方法</p>	<p>育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p>
<p>第十三週</p>	<p>單元六、身體動起來 活動一、同心協力、活動二、搖滾樂</p>	<p>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</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 1c-I-1 認識</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>能說出縮體滾翻的動作要領</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>的動作要領。</p> <p>6. 表現不同形式的縮體滾翻。</p> <p>7. 能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。</p>	<p>身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>			
第十四週	單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	3	<p>1. 學會拳擊有氧拳的基本動作。</p> <p>2. 能和他人合作，共同進行模仿遊戲。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現認真參與的學習態度。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	能與他人進行模仿有氧拳擊動作至少一種	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的健保。</p>
第十五週	單元六、身體動起來 活動四、圓的世界	3	<p>1. 能利用呼拉圈進行各種身體造型。</p> <p>2. 能利用呼拉圈進行各項身體活動。</p> <p>3. 能利用課餘時間練習呼拉圈。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-1 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現</p>	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	分組進行身體活動至少5分鐘	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>

第十六週	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。	基本動作與模仿的能力。 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。	能與至少一名同學完成田徑跑步	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十七週	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。	能徒手在水中移動一分鐘	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十八週	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	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	能學會腿部抽筋的處理步驟	【安全教育】 安E1 了解

			前後正確的眼睛衛生保健方法。	4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			安全教育。
第十九週	單元八、球兒真好玩 活動一、桌球初體驗、活動二、擲球樂趣多	3	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。 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。	能學會桌球拍擊動作 能對遊戲公平性問題，提出 1 種看法	【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵守之。
第二十週	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	能完成陣地攻守性球類運動相關動作至少 2 項	【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。

第二十一週	單元八、球兒真好玩 活動四、控球精靈、 活動五、跑壘遊戲	3	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。	準確性控球動作。 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。	能完成雙手拋球及接球動作 5 次	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
-------	------------------------------------	---	---	---	---	------------------	----------------------------

◎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中小學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。

臺南市公立柳營區果毅國民小學 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	翰林版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(55)節
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				

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-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-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	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。	能說出 2 種口腔保健的方法	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第二週	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	能做出正確刷牙的動作與步驟	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作

			衛生習慣。	康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			息。
第三週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	1	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。	能說出 2 項何時該刷牙的時機	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第四週	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。	口頭發表每人 1 分鐘	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第五週	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。	能說出 3 項基本的健康常識	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第六週	單元二、讓家人更親近	3	1. 能表達對家人的關愛。	3b-I-2 能於引導下，表現	Fa-I-2 與家人及朋友和	能說出 2 項與家人溝通互動技能	【家庭教育】

	活動一、我愛家人，家人愛我		2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。	簡易的人際溝通互動技能。	諧相處的方式。		家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第七週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	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準備工作。 3. 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。	口頭發表每人1分鐘	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第八週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	1	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。	能說出2項對家人表達關愛的方法	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第九週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	3	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。	能說出2項社區的特色	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第十週	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	能說出2項登革熱的傳染途徑與預防方法	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生

第十一週	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	3	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。	健康問題對自己造成的威脅性。			活相關的社區資源。
第十二週	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. 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。	能說出 2 項社區環境衛生與健康的關係	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
		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	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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	能說出 1 項平衡上保持動態平衡的要領 能完成平衡木上行進、轉身的動作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。

第十三週	單元四、運動新體驗 活動三、體操挑戰活動	3	<p>撐、跨越的動作能力。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>能說出 1 項分站體能活動的動作方法</p> <p>能正確表現分站體能活動的動作</p>	<p>【安全教育】 安E6 了解自己的身體。</p> <p>【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵守之。</p>
第十四週	單元五、運動 GO! 活動一、運動安全三部曲、活動二、小小運動家	3	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-I-2 班級體育活動。</p>	<p>能說出 1 項運動前、中、後相關的基本運動安全常識</p> <p>能處理遇到運動傷害的情境</p>	<p>【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

			<p>動的相關運動常識。</p> <p>5. 認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。</p> <p>6. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。</p>	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。			
第十五週	<p>單元五、運動 GO！GO！</p> <p>活動三、跳出活力</p>	3	<p>1. 學會個人跳繩基本技巧。</p> <p>2. 體驗團體跳繩的樂趣。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	能學會個人跳繩基本技巧至少 1 項	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十六週	<p>單元六、我喜歡玩球</p> <p>活動一、有趣的拋球遊戲</p>	3	<p>1. 能熟練拋接動作。</p> <p>2. 能思考並運用比賽策略。</p> <p>3. 能與同學合作進行比賽。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及	能完成連續拋接動作 3 次	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

第十七週	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。	準確性控球動作。 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。	能以正確的動作擊球，並命中目標至少 2 次	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十八週	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手 活動四、運球前進	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。 4. 能學會以足底推球及足背運球前進。 5. 能利用運球動作技能進行團體遊戲。	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。	能學會原地踢球動作技能至少一項 能學會一項運球動作技能	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

第十九週	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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</p> <p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	能學會一項有氧運動基本動作	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯E4 認識自己的特質與興趣。</p>
第二十週	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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用</p>	<p>Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。Gb-I-2 水中遊</p>	能學習在水中漂浮的方法至少 1 項	<p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>

		<p>4. 學習水中韻律呼吸的方法。</p> <p>5. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。</p> <p>6. 能學習在水中漂浮的方法。</p> <p>7. 能在水中漂浮前進。</p> <p>8. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。</p> <p>9. 學會借物漂浮的水中自救能力。</p>	<p>基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>		
--	--	--	--------------------------	--------------------------	--	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

◎「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(私)立柳營區果毅國民小學 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(63)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	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	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。	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。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			
第三週	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須知。	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	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須知。	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确方法。	【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	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須知。	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	【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。

						<p>家安全防護的措施。</p> <p>6. 實作：能檢查自己家中環境的安全。</p> <p>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。</p> <p>8. 自評：自我檢核穿越道路的安全注意事項。</p>	
第六週	單元三急救小尖兵 活動1 傷口處理 DIY	3	<p>1. 學習正確處理傷口的方法。</p> <p>2. 學習有效止血的方法。</p> <p>3. 學習扭傷的處理方法。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。</p> <p>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。</p> <p>Fb-II-3 正確的就醫習慣。</p>	<p>1. 發表：能分享自己的受傷經驗。</p> <p>2. 演練：能正確操作傷口處理的方法。</p> <p>3. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。</p> <p>4. 演練：能正確演練扭傷的照護方法。</p>	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【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。</p>
第七週	單元三急救小尖兵 活動1 傷口處理 DIY	3	<p>1. 學習扭傷的處理方法。</p> <p>2. 學習燙傷的處理方法。</p> <p>3. 正確使用醫療服務。</p> <p>4. 正確選購醫藥材。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。</p> <p>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。</p> <p>Fb-II-3 正確的就醫習慣。</p>	<p>1. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。</p> <p>2. 演練：能正確做出燙傷的處理步驟。</p> <p>3. 發表：能說出開放性傷口在何種狀況下必須就醫治療。</p> <p>4. 問答：購買藥品和醫療材料和買日常生活用品時，選</p>	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【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。</p>

第八週	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 正確的就醫習慣。	購方式有何不同？ 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	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	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	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。	1a-II-2 認了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原	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	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

			3. 了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。	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。	則與自我照護方法。	要症狀？ 3. 自評：是否已接種接種疫苗。	家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十二週	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	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須知。 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	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	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 活動 2 你踢我防	3	1. 認識跆拳道基本步法和腿法的技能概念。 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。	合性動作技能。 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 問答：能說出跆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。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十六週	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	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	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	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。	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	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	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

			於遊戲中。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	合作進行活動。	
第十九週	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	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	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	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。

				進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
--	--	--	--	--------------------------------------	--	--	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「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(私)立柳營區果毅國民小學 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(55)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:瑜珈、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. 透過瑜珈、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	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。	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	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

<p>第二週</p>	<p>單元一成長時光機 活動 1 我從哪裡來、活動 2 成長的奧妙</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p>	<p>「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。</p>	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
------------	---	----------	--	--	--------------------------------	--	--

第三週	單元一成長時光機 活動 3 一生的變化	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能關懷和照顧家中的老年人。 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。 	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出老年人在外觀和生理上的特徵。 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。 	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>
第四週	單元二健康滿點 活動 1 腸胃舒服沒煩惱	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進消化道健康。 2. 知道在肚子痛時正確就醫。 3. 知道生活習慣與疾病的關係。 <p>培養促進消化道健康的習慣。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p>	<p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Fb-II-3 正確就醫習慣。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>

						關係。 9.發表：說出自己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	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	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：能說出火場逃生須知。 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	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。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技	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	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。

第八週			3. 認識滅火器的使用方法。 4. 能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。	善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。	巧。	況。 3. 問答：能說明滅火器的使用方法。	防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。
第九週	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。	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。
第十週	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	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

第十一週	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。	作。 6. 觀察：能與他人合作進行遊戲。 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	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。 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。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 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。	Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 實作：跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳均能連續 8 下以上。 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。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十三週	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動	Cb-II-2 學校性運動賽會。	1. 問答：能說出運動會的儀式、相關	【法治教育】 法E3 利用規

			<p>2. 透過團體合作與分工，解決運動會準備活動的問題。</p> <p>3. 認識運動會相關比賽規則。</p> <p>4. 能利用練習策略進行運動會的準備活動。</p>	<p>作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>		<p>活動與訊息。</p> <p>2. 觀察：能與他人合作擬定運動會準備計畫。</p> <p>3. 問答：能說出運動會比賽規則的內容。</p> <p>4. 學習單：能完成運動會準備練習活動單。</p>	<p>則來避免衝突。</p> <p>【閱讀素養教育】 閱E2 認識與領域相關的文本文類型與寫作題材。</p>
第十四週	單元六歡樂運動會活動 2 前滾翻	3	<p>1. 認識使用墊子的安全注意事項與前滾翻的技能概念。</p> <p>2. 認識前滾翻的技能概念。</p> <p>3. 表現前滾翻的聯合性動作技能。</p> <p>4. 透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	Ia-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。	<p>1. 問答：能說出前滾翻的技能概念。</p> <p>2. 觀察：能遵守上課的安全規範。</p> <p>3. 實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。</p> <p>4. 實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。</p> <p>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。</p>	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週	單元六歡樂運動會活動 3 海洋之舞	3	<p>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。</p> <p>2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	<p>1. 實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。</p> <p>2. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。</p>	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十六週	單元六歡樂運動會活動 3 海洋之舞	3	<p>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。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p>	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校	<p>1. 實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。</p>	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保

			<p>2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。</p> <p>3. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。</p> <p>4. 欣賞原住民族舞蹈的美感特色。</p> <p>5. 能利用練習策略進行海洋之歌動作的練習。</p> <p>6. 認識運動會時應表現的團體規範。</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>性運動賽會。</p>	<p>2. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。</p> <p>3. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。</p> <p>4. 實作：能說出原住民族舞蹈的特色。</p> <p>5. 學習單：能完成運動會準備練習活動單。</p> <p>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。</p>	<p>健。</p>
第十七週	<p>單元七一起來 PLAY</p> <p>活動 1 足下傳球真功夫、</p> <p>活動 2 射門大進擊</p>	3	<p>1. 能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。</p> <p>4. 能運用腳足內側及足背進行射門動作。</p> <p>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。</p> <p>6. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。</p>	<p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 實作：能控制移動傳接球的力道與方向。</p> <p>2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p> <p>4. 實作：能控制移動傳接球的力道與方向。</p> <p>5. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。</p> <p>6. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十八週	<p>單元七一起來 PLAY</p> <p>活動 3 桌球乒乓碰</p>	3	<p>1. 熟練向上拍擊動作。</p> <p>2. 能遵守比賽規則與規範。</p> <p>3. 能運用拍擊動作，進行簡易比賽。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p>	<p>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球</p>	<p>1. 實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。</p> <p>2. 實作：能與同學進行簡易桌球賽。</p> <p>3. 觀察：能遵守規</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

				3c-II-1 表現聯合性動作技能。	之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	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。	
第十九週	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。 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。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第二十週	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	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	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。	【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，

			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。	賽規則。		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。	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。

臺南市公(私)立柳營區果毅國民中(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(59)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須遵守身體界線。 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		
第一週	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辦法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	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	1	1. 能敏捷有效的完成跳躍動作。	1c-II-1 認識身體	Ga-II-1 跑、跳與行	觀察評量	【品德教育】

	五. 跳躍精靈		2. 學習立定跳遠的動作。	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。	進間投擲的遊戲。	口頭評量 行為檢核 態度評量	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第二週	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須知。	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。	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。
第三週	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須知。	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	2	1. 找到自己助跑起跳距離與節奏。	1c-II-1 認識身體	Ab-II-1 體適能活	觀察評量	【品德教育】

	五. 跳躍精靈 六. 健康體適能		<ol style="list-style-type: none"> 能努力練習以求進步。 完成墊上跳遠動作。 能了解體適能對身體的重要性。 描述參與身體活動的感覺。 了解參與休閒體能活動時，身體需具備的能力。 認識體適能檢測項目。 	<p>活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>動。</p> <p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>
第四週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	<ol style="list-style-type: none"> 能遵守戶外教學時的參觀規定。 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。 能知道遇到危機時的處理方式。 能知道注意安全的重要性。 	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p>
	貳、揪團來運動 六. 健康體適能	2	<ol style="list-style-type: none"> 認識體適能檢測項目。 透過簡單暖身活動，伸展身體。 會了解自己及同學動作技能的正確性。 學習如何透過球來協助身體伸展活動。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>
第五週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	<ol style="list-style-type: none"> 能認識簡易急救包的內容物及功能 能將戶外教學所學的知識應用在生活中。 能知道小傷口的正確處理方法並演練。 	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p>
	貳、揪團來運動	2	<ol style="list-style-type: none"> 透過遊戲完成身體伸展活動。 	<p>1c-II-1 認識身體</p>	<p>Ab-II-1 體適能活</p>	<p>觀察評量</p>	<p>【安全教育】</p>

	六. 健康體適能		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。	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。	動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	口頭評量 行為檢核 態度評量	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第六週	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。 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。	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。 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。	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。
第七週	壹、健康元氣站	1	1. 能認識酒精對健康的危害。	2a-II-2 注意健康	Bb-II-2 吸菸、喝	觀察評量	【人權教育】

	二. 遠離菸酒檳		2. 能認識酒精對行為的影響。	問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。	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 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。 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。
第八週	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。	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	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。

			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。	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。			
第九週	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳	1	1.能覺察生活周遭菸害的環境。 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。	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 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
第十週	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、檳榔帶來的好處。	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	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。

			<p>4.能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。</p> <p>5.能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。</p>	<p>響。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>			<p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>
	<p>貳、揪團來運動 八.我是小勇士</p>	2	<p>1.能意識辨別身體重要部位防護的概念。</p> <p>2.能主動參與身體防護的翻滾動作練習。</p> <p>3.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。</p>	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	Bd-II-2 技擊基本動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無
第十一週	<p>壹、健康元氣站 三. 嚶嚶！別越界</p>	1	<p>1.能藉由情境了解身體界線的定義。</p> <p>2.能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。</p>	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
	<p>貳、揪團來運動 八.我是小勇士 九. 排球小子</p>	2	<p>1.能意識辨別身體重要部位防護的概念。</p> <p>2.能主動參與身體防護的翻滾動作練習。</p> <p>3.能表現出聯合性動作，完成護身</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念</p>	<p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p> <p>Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			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。	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。	及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第十二週	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。
第十三週	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！別越界	1	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	2	1. 能自拋自接低手擊球動作。	2c-II-3 表現主動	Ha-II-1 網/ 牆性球	觀察評量	【品德教育】

	九. 排球小子		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。	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。	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。	口頭評量 行為檢核 態度評量	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週	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
第十五週	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辦法。 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	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

			於比賽中。 4. 能了解守備跑分性運動的基本攻防概念與人、球、空間三者的關係。				
第十六週	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辦法。	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. 學會基本樁步的動作。 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
第十七週	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 願意改善個人的健康習慣。 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	【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	2	1. 能在活動中知道武術基本樁步連續動作要領。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量	無

	班		<ol style="list-style-type: none"> 能靈活操作身體，認真做出各種武術動作。 能知道動作要領並有方法的練習動作。 認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。 	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>		行為檢核 態度評量	
第十八週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	<ol style="list-style-type: none"> 能認識生活中的塑膠製品。 能認識塑膠垃圾對環境造成的影響。 	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>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。</p>
	貳、揪團來運動 十一.功夫小子養成班	2	<ol style="list-style-type: none"> 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 能規律運動並分享運動心得。 	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	Bd-II-1 武術基本動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無
第十九週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	<ol style="list-style-type: none"> 能認識不同的減塑妙招。 能在生活中實踐減塑行為。 能向家人推廣實踐減塑行為的立場。 能設計愛地球的標語並繪製圖案。 	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>	<p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>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。</p>
	貳、揪團來運動 十二.旋轉之美	1	<ol style="list-style-type: none"> 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。 能主動參與各項練習及遊戲，表現積極的學習態度。 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無

第二十週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	2	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
第二十一週	1/20 休業式	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

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。

臺南市公(私)立柳營區果毅國民中(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(58)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。						
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	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。	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】

			4.能判讀颱風路徑預測圖資訊。				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。
第二週	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。
第三週	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。 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。	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。	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。
第四週	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。	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	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

			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。	動。			
第五週	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。	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】 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
第六週	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	2	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
第七週	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
第八週	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	1	1.和他人一同合作進行活動。	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相	觀察評量 口頭評量	無

			<p>2. 於活動中表現足球的基本技巧。</p> <p>3. 了解球王梅西的故事。</p> <p>4. 互相討論如何正向面對困難。</p>	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	
第九週	<p>壹、健康新世界</p> <p>二、逗陣來長大</p>	1	<p>1. 能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。</p> <p>2. 對身體的成長發育有疑慮時，能依循正確管道獲取知識。</p> <p>3. 能認識生殖器官的清潔與保健方法。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
	<p>貳、運動我最行</p> <p>八、跳高小子</p>	2	<p>1. 和同學一起合作進行活動。</p> <p>2. 於活動中體驗單腳抬跨動作。</p> <p>3. 學會側抬跨跳動作要領。</p> <p>4. 會順暢的完成側抬跨跳動作。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無
第十週	<p>壹、健康新世界</p> <p>二、逗陣來長大</p>	1	<p>1. 能了解規律運動對生長發育的重要性。</p> <p>2. 能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣。</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
	<p>貳、運動我最行</p> <p>八、跳高小子</p>	2	<p>1. 學會側抬跨跳動作要領。</p> <p>2. 會順暢完成側抬跨跳動作。</p> <p>3. 會有節奏的做出跳高助跑的動作。</p> <p>4. 知道剪式跳高的助跑動作要領。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無

			5.能完成剪式跳高的落墊動作。	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。			
第十一週	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.能和其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
第十二週	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
第十三週	壹、健康新世界	1	1.能了解消費時應兼顧「安	1a-II-2 了解促進健	Eb-II-1 健康安	觀察評量	【家庭教育】

	三、消費停看聽		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。	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。	全消費的訊息與方法。	口頭評量 行為檢核 態度評量	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
第十四週	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	Ab-II-1 體適能活動。 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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			技能。 4.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。		時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第十五週	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
第十六週	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 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	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

				活動的益處。			
第十七週	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，讓重心保持穩定。 5. 認識安全的運動學習場域。	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。	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
第十八週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	2	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。	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	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	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

			4. 辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技能。	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。	地蹬牆漂浮。		與技能。
第十九週	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。 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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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-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	0	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。
第二十週	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 休業式	1	◆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。

臺南市公立柳營區果毅國民小學 111 學年度第一學期五年級 健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(56)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能透過籃球競賽的欣賞,了解籃球比賽的獲勝關鍵除了完美的動作技巧之外,更需要隊友間的團隊合作默契。 2. 學生能藉由樂趣化的移動傳接球、投籃等團體活動,提升動作技巧,並與隊友建立絕佳的默契。 3. 學生能透過躲避球運動,學習擲、接、閃、躲等基本技能,進而能從事躲避球運動。 4. 學生能透過學習移動傳接、打擊技巧,了解樂樂棒球活動規則,進而能與同伴一同參與比賽。 5. 學生能學習排球運動基本的傳球及發球技能,並以團體遊戲與簡易比賽,體會合作與尊重的意義。 6. 學生能藉由各種樂趣化的跳躍動作練習,增進學生的跳躍技能。 7. 學生能了解肌肉適能相關概念,並聽懂拔河基本動作技能的介紹。活動中除了進行暖身運動之外,並分組練習拔河,以及實際體驗檢測肌肉適能的方法和提升肌肉適能的活動。 8. 學生能知道人不論男生或女生,在進入青春期後,都可以感受到自己在生理、心理或社會關係方面,均有一些明顯的變化,需要以正確的態度來面對,讓自己的成長過程充滿喜悅。 9. 學生能透過角色扮演及經驗分享,培養尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法,並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度,避免做出不尊重的騷擾行為。 10. 學生能透過身心障礙者克服困境獲得成就的例子,發揮自己的特長活出生命價值。此外,亦藉由體驗活動培養同理身心障礙者所遭遇的不便與限制,進而懂得以適當的方式協助有需要的人。 11. 學生能知道事故傷害是國人十大死因之一,其中以交通事故發生率最高,很多交通事故都是因人們一時的疏忽所造成。 12. 學生能透過事禍事故的處理,認識各項安全救援系統的功能,學會利用安全救援系統的原則和方法。 				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-1 辨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。 1-2-4 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。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 				

	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>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。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>
<p>融入之重大 議題</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。</p> <p>1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。</p> <p>1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p> <p>1-3-5 搜尋保障權利及救援系統之資訊，維護並爭取基本人權。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。</p> <p>2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。</p>

	3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	1	7-2-4	每生至少 口頭發表 3分鐘	【人權教育】 1-2-1 1-3-4 【性別平等教育】 2-3-2
第二週	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	3	7-2-4	每生至少 口頭發表 3分鐘	【性別平等教育】 2-2-1 3-3-2
第三週	壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡	3	2-2-4 2-2-5	每生至少 口頭發表 3分鐘	【性別平等教育】 2-2-1 2-3-2 3-3-2
第四週	壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡	3	2-2-5	每生至少 口頭發表 3分鐘	【性別平等教育】 2-3-2

第五週	貳、青春無限 3. 青春紀事簿	3	1-2-4	每生至少 口頭發表 3分鐘	【性別平等教育】 2-3-2
第六週	貳、青春無限 4. 青春你我他	3	6-2-4	學生兩兩 一組小組 報告5分 鐘	【生涯發展教育】 1-2-1
第七週	貳、青春無限 5. 小心危險在身邊	1	5-2-1 5-2-2 5-2-5	學生兩兩 一組小組 報告5分 鐘	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週	參、活力滿分 6. 來玩飛盤	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	1. 兩兩一 組練習飛 盤的接收 3分鐘 2. 每組至 少贏一場	【生涯發展教育】 3-2-2
第九週	參、活力滿分 7. 我是飛毛腿	3	3-2-3 3-2-4	能順利傳 接棒	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2
第十週	參、活力滿分 7. 我是飛毛腿	3	3-2-3 3-2-4	每生至少 挺立支撐 練習1分 鐘	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2
第十一週	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3	3-2-1 3-2-2	每生至少 彈跳運動	【生涯發展教育】

			4-2-2	20 次以上	3-2-2
第十二週	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3	3-2-1 3-2-2 4-2-2 4-2-5	每生至少 彈跳運動 20 次以上	【生涯發展教育】 1-2-1
第十三週	參、活力滿分 9. 活力有氣	3	3-2-1 3-2-2	1. 每生至少 彈跳運動 20 次以上	【生涯發展教育】 1-2-1
第十四週	參、活力滿分 10. 投籃高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	每組至少 贏一場球	【人權教育】 1-2-1 1-2-5
第十五週	參、活力滿分 10. 投籃高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	每組至少 贏一場球	【生涯發展教育】 1-1-1
第十六週	肆、矯健身手 11. 大顯身手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	連續跳繩 不間斷 20 下	【人權教育】 1-2-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第十七週	肆、矯健身手 12. 與繩共舞	3	3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-5	連續跳繩 不間斷 20 下	【性別平等教育】 1-3-1
第十八週	肆、矯健身手 12. 與繩共舞	3	3-2-2 3-2-4	連續跳繩 不間斷 20 下	【性別平等教育】 1-3-2

					【家政教育】 1-2-1
第十九週	肆、矯健身手 13.羽球高手	1	3-2-1 3-2-4	每組至少 贏一場球	【性別平等教育】 2-3-2 2-3-4
第二十週	肆、矯健身手 13.羽球高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	每組至少 贏一場球	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 3-2-2
第二十一週	單元七、安全行、平安動 活動 3 安全救援系統 ◎修業式◎	2	5-2-1	課堂問答 小組報告 5分鐘	【人權教育】 1-3-5

臺南市公立柳營區果毅國民小學 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 / 特教班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (59) 節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能善用社區運動資源從事身體活動，並透過桌球推擋控球，以及羽球握拍、擊球練習讓學生享受擊球樂趣，進行簡易比賽。最後，引導學生了解運動規則的重要性，建構認知與技能，以統整學習內容。 2. 學生能透過身體重心的轉移及手臂的推撐，學習「後滾翻」、「前、後滾翻分腿」等墊上運動，在活動中增強身體肌力，體會協調性和平衡感的重要。 3. 學生能了解防溺、救溺方法等游泳安全須知，如何選擇合格、安全又衛生的游泳池，避免感染結膜炎，享受戲水樂趣。 4. 學生能了解蹲踞式起跑的優點與特色。 5. 學生能藉由不同的速度遊戲，來提高參與田徑活動的意願，以達到增進體能的目的。 6. 學生能經由透過介紹足球運動的起源與世界盃足球賽，更了解足球運動的由來與發展。同時，透過國際性運動賽事的觀賞，體會不同文化背景的差異。 7. 學生能以團體遊戲方式，學習足球運動的運球、移動傳球技能，進而能從事足球運動。 8. 學生能認識我國的飲食文化，也藉由經驗分享與討論，接納並尊重不同族群、不同國家的飲食特色與文化。 9. 學生能了解如何選擇新鮮、安全的食物，並評估家中保存食物的方法，思考在食品消費上相關的權利與義務。同時藉由情境引導，知道浪費食物所衍生的問題，了解綠色消費的重要性。 10. 學生能認識檳榔對健康的危害，並了解如何透過自我檢查及定期口腔檢查，來預防檳榔所引起的口腔疾病。 11. 學生能藉由價值澄清技巧，辨別嚼檳榔的好壞，同時還透過拒絕技巧的演練，來提升拒絕同儕影響的能力。 12. 學生能藉著對家庭的形成、功能與互動關係的了解，覺察家庭的重要性。 13. 學生能了解家庭聚會的重要性，並透過家庭休閒活動的安排增進情感交流，藉著出遊的準備，明白各種影響安全的因素，學會事先做好準備，以預防事故傷害的發生。 				

領域能力指標	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>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。</p> <p>1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。</p> <p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p> <p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> <p>7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p>
--------	--

融入之重大
議題

【人權教育】

- 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。
- 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。

【家政教育】

- 1-3-3 接納他人所喜歡的食物。
- 1-3-4 了解食物在烹調、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。
- 1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。
- 3-3-4 認識並能運用社區資源。
- 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。
- 4-3-1 了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。
- 4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。

【性別平等教育】

- 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。
- 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。

【海洋教育】

- 1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。
- 1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。
- 4-3-5 簡單分析氣象圖並解讀其與天氣變化的關係。

【環境教育】

- 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。
- 3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。
- 4-2-4 能辨識與執行符合環境保護概念之綠色消費行為。
- 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。
- 5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。

【生涯發展教育】

	1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 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。 【資訊教育】 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。				
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	壹、健康防護站 一、消費停看聽	5	2-2-4 2-2-5	每人發表 2 分鐘 課堂問答	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第二週	壹、健康防護站 一、消費停看聽	3	2-2-5	每人發表 2 分鐘 課堂問答	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第三週	壹、健康防護站 二、寶貝奶奶的健康	1	7-2-1 7-2-2 7-2-3	每人發表 2 分鐘 課堂問答	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第四週	壹、健康防護站 三、無毒家園	3	5-2-4	每人發表 2 分鐘 課堂問答	【生涯發展教育】 2-1-1
第五週	壹、健康防護站	3	5-2-4	每人發表 2	【生涯發展教

	三、無毒家園			分鐘 課堂問答	育】 1-2-1
第六週	貳、青春組曲 四、飛躍的青春	5	1-2-4 1-2-5	個人發表 2 分鐘 課堂問答	【家政教育】 3-3-4 3-3-5 【海洋教育】 1-3-3 4-3-5
第七週	貳、青春組曲 五、家和萬事興	3	6-2-2	課堂問答	【海洋教育】 1-3-2
第八週	參、樂活跑碰跳 六、班際大隊接力賽	1	3-2-3 3-2-4	每生至少會 順利傳接棒	【海洋教育】 1-3-2 1-3-3
第九週	參、樂活跑碰跳 七、急行跳遠	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	1. 每生至少 能跨越障礙 5 個 2. 每生至少 練習蹲踞式 起跑 5 次	【性別平等教 育】 3-3-2
第十週	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	3	3-2-2 4-2-5	兩兩一組至 少練習 2 次 迴旋腳不落 地	【生涯發展教 育】 1-2-1 【性別平等教 育】 3-3-2 【資訊教育】

					4-3-5 4-3-6
第十一週	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	3	3-2-2 3-2-4	兩兩一組至少練習 2 次 迴旋腳不落地	【生涯發展教育】 1-2-1
第十二週	參、樂活跑碰跳 九、武術高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	能順利打出一套招式	【生涯發展教育】 1-2-1
第十三週	參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固球	3	3-2-1 3-2-4	兩兩一組互相傳球一圈	【人權教育】 1-3-4 【家政教育】 1-3-3 1-3-7
第十四週	參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	兩兩一組互相傳球一圈	【家政教育】 1-3-5 3-3-5
第十五週	肆、運動你我他 十一、跳箱高手	3	3-2-1 3-2-2	每生能順利跳箱達 60%	【家政教育】 1-3-4 3-3-5 【環境教育】 3-3-1 4-2-4
第十六週	肆、運動你我他 十一、跳箱高手	3	3-2-1 3-2-2	每生能順利跳箱達 60%	【生涯發展教育】 3-2-2
第十七週	肆、運動你我他	3	3-2-1	小組報告 3	【環境教育】

	十二、大家來跳竹竿舞		3-2-2	分鐘 課堂問答 實作評量	3-3-2 4-3-4 5-3-3
第十八週	肆、運動你我他 十三、單槓運動我最行	3	3-2-1 3-2-2	每生至少挺 立支撐練習 1分鐘	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 4-3-2
第十九週	肆、運動你我他 十四、排球高手	2	3-2-1 3-2-4	每生能順利 接球 60%	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-4
第二十週	肆、運動你我他 十四、排球高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	每生能順利 接球 60%	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 4-3-4

臺南市公立柳營區果毅國民小學 111 學年度第一學期六年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫

(普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (56) 節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。 2. 學生能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。 3. 學生能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。 4. 學生能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。 5. 學生能了解青少年不能飲酒的重要性。 6. 學生能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔。 7. 學生能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。 8. 學生能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。 9. 學生能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。 10. 學生能認識其他國家的飲食特色。 11. 學生能尊重並接納不同國家的飲食文化。 12. 學生能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。 				

	<p>13. 學生能認識原住民族群的飲食特色。</p> <p>14. 學生能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。</p> <p>15. 學生能尊重並接納其他族群的飲食文化。</p>
領域能力指標	<p>1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。</p> <p>2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p>

<p>融入之重大議題</p>	<p>【資訊教育】 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。</p> <p>【人權教育】 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【家政教育】 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【性別平等教育】 1-3-1 認知青春期中不同性別者身體的發展與保健。 2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p> <p>【環境教育】 5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。 5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p>
----------------	---

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週	壹、成長與蛻變 一、青春好樣	1	5-2-4	每生能說出拒絕檳榔 五大絕招	【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1
第二週	壹、成長與蛻變 一、青春好樣	2	5-2-4	每組能說出兩種喝酒 過量會造成的憾事及 該如何預防	【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1
第三週	壹、成長與蛻變 二、飲食萬花筒	3	2-2-3	每組上台發表一族原 住民族群的飲食習俗 與生活環境的關係 5 分鐘	【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1
第四週	壹、成長與蛻變	3	6-2-3	每組組內討論自己可	【家政教育】

	三、人我之間			能有哪些偏見，並能分辨事實與偏見的不同。	4-3-2 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第五週	壹、成長與蛻變 三、人我之間	3	6-2-3	每組能寫出並執行掃除偏見身體力行計畫，並上台3分鐘。	【家政教育】 4-3-2 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第六週	壹、成長與蛻變 四、青春進行曲	3	1-2-6	每生能說出與異性正確相處的方法2種以上。	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-6 【生涯發展教

					育】 2-2-1
第七週	壹、成長與蛻變 五、健康生活深呼吸	1	7-2-5	小組討論空氣汙染源 有哪些，並上台發表 2分鐘。	【環境教育】 5-3-2 5-3-3 【生涯發展教 育】 3-2-2
第八週	壹、成長與蛻變 五、健康生活深呼吸	3	7-2-6	每生能說造成社區空 氣汙染形成的原因。	【環境教育】 5-3-2 5-3-3 【生涯發展教 育】 3-2-2
第九週	貳、身體力與美 六、青春奔跑	3	4-2-4 4-2-5	每生能體會路跑運動 好處，並規畫一場社	【生涯發展教 育】

				區慢跑活動。	1-2-1
第十週	貳、身體力與美 七、健康有氧	3	3-2-1 3-2-2	80%的學生能熟練拳擊有氧的基本動作。	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週	貳、身體力與美 七、健康有氧	3	3-2-1 3-2-2	80%的學生能配合快節奏的音樂，學會動感的階梯有氧動作。	【生涯發展教育】 1-2-1
第十二週	貳、身體力與美 八、足球小子(一)	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	80%的學生能足球行進間傳接球的能力。	【生涯發展教育】 1-2-1
第十三週	貳、身體力與美 八、足球小子(一)	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	每生能藉由遊戲完成足球護球的動作。	【生涯發展教育】 1-2-1
第十四週	貳、身體力與美 九、體操精靈	3	3-2-1 3-2-2	每生能做出墊上體適能動作。	【生涯發展教育】 1-2-1

第十五週	貳、身體力與美 九、體操精靈	3	3-2-1 3-2-2	75%的學生能完成倒立動作。	【生涯發展教育】 1-2-1
第十六週	貳、身體力與美 九、體操精靈	3	3-2-1 3-2-2	75%的學生能學會並完成小魚躍滾翻的動作。	【生涯發展教育】 1-2-1
第十七週	參、運動競技場 十、現代輕功	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	1. 每生能找出起跳慣用腳與前導腳。 2. 80%的學生能運用剪式（前導腳與起跳腳）側跨跳。	【生涯發展教育】 1-2-1
第十八週	參、運動競技場 十一、力拔山河	3	3-2-1 3-2-4	80%的學生能了解並做出拔河握繩、姿勢的方法與動作要領。	【生涯發展教育】 1-2-1
第十九週	參、運動競技場 十一、力拔山河	1	3-2-1 3-2-4	80%的學生能了解並做出拔河雙人對練及	【生涯發展教育】

			4-2-1	團體練習的動作要領。	1-2-1
第二十週	參、運動競技場 十二、樂趣手球	4	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	80%的學生能知道並做出手球運球的基本要領。	【生涯發展教育】 1-2-1
第二十一週	參、運動競技場 十二、樂趣手球 ◎休業式◎	2	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	80%的學生能藉由活動練習培養手球運球傳接。	【生涯發展教育】 1-2-1

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立柳營區果毅國民小學 111 學年度第二學期六年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (54) 節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能正確有效的使用冰箱。 2. 學生能知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。 3. 學生能認識營養不良及其所造成的健康問題。 4. 學生能知道設計菜單的原則。 5. 學生能檢視菜單是否合乎均衡飲食。 6. 學生能了解一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序與要點。 7. 學生能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。 8. 學生能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。 9. 學生能了解使用瓦斯器具應注意的事項。 10. 學生能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。 11. 學生能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。 12. 學生能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。 				

	<p>13. 學生能充實促進安全用藥的態度。</p> <p>14. 學生能學習拒絕他人不當的身體碰觸。</p> <p>15. 學生能學習與人相處必須互相尊重。</p>
領域能力指標	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本運動或技術。</p> <p>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p>

	7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。
融入之重大議題	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春期中不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【環境教育】</p>

5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。					
【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。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	壹、青春生活實踐家 一、飲食新主張	5	2-2-1 2-2-2 2-2-5	1. 每生能認識營養不良及其所造成的健康問題。 2. 小組進行檢視菜單是否符合均衡飲食，並上台發表 2 分鐘。	【性別平等教育】 1-3-1 【家政教育】 1-3-1 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
第二週	壹、青春生活實踐家 二、關鍵時刻	3	5-2-3	每生能說出一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序	【人權教育】 2-3-1

				與要點。	
第三週	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	1	1-2-5	<p>1. 每生能學習拒絕他人不當的身體碰觸。</p> <p>2. 每生能學習與人相處必須互相尊重。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1</p> <p>2-3-10</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-3-2</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-3-1</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2</p>
第四週	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	3	1-2-5	<p>小組討論當受侵害或騷擾時，如何尋求協助的方法，上台發表 2 分鐘。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1</p> <p>2-3-10</p>

					【家政教育】 4-3-2 【人權教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 3-2-2
第五週	壹、青春生活實踐家 四、迎向未來	3	6-2-3 6-2-5	每生能利用大聲公活動，並藉此說出感謝與祝福。	【性別平等教育】 2-3-3 【生涯發展教育】 1-2-1
第六週	壹、青春生活實踐家 五、健康美麗新社區	5	7-2-5 7-2-6	小組討論進行分析社區中垃圾汙染對居民健康與安適的影響，並上台發表3分鐘。	【環境教育】 5-3-3 【人權教育】

					1-3-1 【生涯發展教育】 3-2-2
第七週	壹、青春生活實踐家 六、平衡運動	3	3-2-1 3-2-2	80%的學生能在平衡木上完成教師指定平衡的動作。	
第八週	貳、運動的樂章 七、迷你網球	1	3-2-1	每生能做出正確的握拍姿勢。	
第九週	貳、運動的樂章 七、迷你網球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	80%的學生能做出正、反拍揮擊技巧。	
第十週	貳、運動的樂章 八、足球小子(二)	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	80%的學生能做出正足背射門的技巧。	
第十一週	貳、運動的樂章	3	3-2-1	1. 每生知道足球守門員的動	

	八、足球小子(二)		3-2-2 3-2-3 3-2-4	作要領。 2. 80%的學生能藉由活動的練習，培養足球守門員的動作要領。	
第十二週	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	3	3-2-2 3-2-4	75%的學生能學會正確的捷泳手臂划水動作。	【人權教育】 2-3-1 【海洋教育】 1-3-2
第十三週	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	3	3-2-2 3-2-4 5-2-3	75%的學生能學會正確的捷泳划水及換氣動作。	【人權教育】 2-3-1 【海洋教育】 1-3-2
第十四週	貳、運動的樂章 十、功夫小子	3	3-2-1 3-2-2	80%的學生能學會對練中攻擊、防守的動作。	
第十五週	參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手	3	3-2-1 3-2-2	80%的學生能藉由遊戲完成運球投籃基本動作要領。	【生涯發展教育】

			3-2-4		1-2-1
第十六週	參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	每生能完成基本運球並投籃。	【生涯發展教育】 1-2-1
第十七週	參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍	3	3-2-1 3-2-3 4-2-1	每生能學會小鐵人三項運動的技巧及安全事項。	
第十八週	參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍 ◎畢業週◎	3	3-2-1 3-2-3 4-2-1	每生能了解練習小鐵人三項比賽的方法與益處。	

◎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。