

臺南市立柳營區重溪國民小學 111 學年度第一學期一年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	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(59)節		
課程目標	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	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-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	第一冊第一單元：成長變 變變 活動一：長大真好	2	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。	發表:每位學生上台發表自己從出生至今的生長發育變化。	【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	2	1. 發覺清潔習慣的重要	2a-I-1 發覺影響健	Da-I-1 日常	1. 發表:每位學	【安全教育】

	變變 活動二：清潔衛生好習慣		性。 2. 嘗試練習各種不同的清潔技能。	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。	生活中的基本衛生習慣。	生上台發表如何做到清潔的好習慣。 2. 實際演練：練習各種不同的清潔技能。	安 E6 了解自己的身體。
第三週	第一冊第一單元：成長變變 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、上廁所等簡易的健康技能。 3. 在生活中實踐清潔習慣。	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。	1. 實際演練：操作簡易的健康技能並能實踐。 2. 作業評量：清潔衛生好習慣學習單。	【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。	發表： 每位學生上台發表上下學安全的態度與行為。	【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。	1. 口頭評量：與同學和諧相處的方式。 2. 實踐：遵守團體規範。	【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。	1. 口頭評量：食物有何重要。 2. 作業評量：營養食物學習單。	【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	2	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。	1. 實踐：養成每天吃早餐的習慣。 2. 作業評量：營養食物學習單。	【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。	1. 口頭評量：體育課的安全規定。 2. 實作評量：正確的運動裝備。	【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。	1. 實作：正確進行暖身操活動 2. 口頭評量：課堂問答。	【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。	發表：每位學生上台發表校園遊樂設備有何使用規定。	【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.能遵守遊樂設備使用規定。 2.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。	1.實作:遵守遊樂設備使用規定。 2.作業評量:學習單。	
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。 4.能發表自己觀賞的想法。	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。 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。	1.實作:做出有主題的模仿造型。 2.發表:每位學生上台發表自己觀賞的想法。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
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。	1.實作:在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。 2.作業評量:回饋單。	【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。	1.實作:跟隨節奏做出正確的唱跳活動。 2.作業評量:回饋單。	【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	3	1.學會利用身體表現各種動物拳。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1.實作:動物拳創作活動。	【安全教育】 安 E6 了解自

	活動四：動物拳		2.能和其他人合作，共同進行動物拳創作活動。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		2.作業評量：回饋單。	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。	1.實作：體驗各種走路方法。 2.作業評量：回饋單。	【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。	1.實作：跑步運動。 2.口頭評量：課堂問答。	【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。	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。	1.實作：滾球動作。 2.口頭評量：課堂問答。	【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	2	1.能做出原地滾地傳接球的動作。 2.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。	1.實作：滾球動作。 2.口頭評量：課堂問答。	【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 活動二：傳球遊戲	4	能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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	1.實作：傳、接球動作。 2.口頭評量：課堂問答。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					及準確性控球動作。		
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	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。	1. 實作：傳、接球動作。 2. 口頭評量：課堂問答。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

臺南市立柳營區重溪國民小學 111 學年度第二學期一年級健康與體育領域學習課程(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(58)節
課程目標	1. 教師藉由單元插圖故事，引導兒童思考問題，提高學習動機。 2. 藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。 3. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。 4. 透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。 5. 發表生病時的感受和處理方法，透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合，幫助自己早日恢復健康。 6. 引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。 7. 引導兒童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，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。 8. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 9. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 10. 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。 11. 經由武術模仿遊戲，讓兒童學會武術拳與掌的基本動作，並能和其他人合作，共同進行創作動作遊戲。 12. 透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。 13. 讓兒童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。				

14. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。
15. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。
16. 藉由氣球多樣的擊球遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。
17. 透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。
18. 藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。
19. 教師藉由播放水域活動相關相片或影片，引導學生發表自我經驗，提高其學習興趣。
20. 透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。
21. 藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。

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、心情追追追 活動一、情緒調色盤	4	發覺每個人會有不同的情緒變化。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	發表:每位學生上台發表自己愉快或不愉快的情緒。	【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	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。	作業評量:情緒學習單	【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 活動二、情緒處理機	1	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。	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。	發表:每位學生上台發表處理不愉快情緒的方法。	【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。
第四週	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	3	1. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。 2. 能選擇適當的方法化	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。	作業評量:情緒學習單。	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、

			解不愉快的情緒。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。			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。
第五週	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 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1. 發表:每位學生上台發表自己不喜歡被碰觸的地方，以及遇到危險的求助方法。 2. 作業評量: 做身體的主人學習單。	【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。
第六週	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	4	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。	1. 發表:每位學生上台發表男女生的不同，以及家中分工情形。 2. 作業評量: 家事分工學習單。	【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。
第七週	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	3	1. 發表生病的經驗。 2. 認識生病時的處理方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	發表:每位學生上台發表生病的經驗，以及處理方法。	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第八週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	1	1. 展現不用他人藥物的行為抉擇。 2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 3. 討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。 4. 練習正確用藥方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 分組討論: 藥袋上所提供的資訊。 2. 實作: 練習正確用藥方法。 3. 作業評量: 用藥安全學習單。	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第九週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	3	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。	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。 2b-I-1 接受健	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	1. 口頭評量: 生病時如何避免傳染給他人。 2. 實作: 養成健康的生活習慣。 3. 作業評量: 預	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			4. 願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。	康的生活規範。	防與照顧方法。	防疾病學習單。	
第十週	單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下、活動二、長大真好	3	1. 知道伸展運動的重要性。 2. 能正確進行伸展運動。 3. 了解跳躍的基本動作技巧。 4. 能做出單、雙腳跳聯合性動作。	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 實作：伸展運動，單、雙腳跳聯合性動作。 2. 口頭評量：課堂問答。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十一週	單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱跳	3	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。	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。	1. 實作：土風舞動作。 2. 口頭評量：課堂問答。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十二週	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. 能和其他人合作，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。	1. 實作：創作動作遊戲。 2. 口頭評量：課堂問答。 3. 作業評量：回饋單。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十三週	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。	1. 實作：拍毽子，沙包遊戲。 2. 口頭評量：課堂問答。 3. 作業評量：回饋單。	【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。

第十四週	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。	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。	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. 口頭評量：校園的運動場地有哪些使用規定，若有危險該如何處理。 2. 發表：每位學生上台發表自己最愛的運動方式，或是如何增加運動時間。 3. 作業評量：學習單。	【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。
第十五週	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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 實作：單槓的握槓、懸垂的動作。 2. 口頭評量：課堂問答。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十六週	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. 願意與他人認真合作完成雙人直體側滾翻的動作。	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。	1. 實作：縮體、直體側滾翻的動作。 2. 口頭評量：課堂問答。	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 安E7 探究運動基本的保健。
第十七週	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動	Ia-I-1 滾翻、支撐、平	1. 實作：上、下平衡木以及在平	【安全教育】 安E7 探究運動基

			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。	作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	衡、懸垂遊戲。	衡木上行走的動作 2.口頭評量:課堂問答。	本的保健。
第十八週	單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天空、活動二、百發百中	4	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。	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。	1.實作:運用雙、單手做出大小球拋球動作。 2.口頭評量:課堂問答。	【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 活動三、拍球樂無窮、活動四、踢踢樂	2	1.能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 2.能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。 3.能用腳或頭控球,並進行各種遊戲。 4.能和同學合作進行各種踢球遊戲。	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。	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。 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、力量及準確性控制動作。	1.實作:拍球遊戲,踢球遊戲。 2.口頭評量:課堂問答。 3.作業評量:學習單。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第二十週	單元八、玩水樂無窮 活動一、水上遊樂園、活動二、水中安全	3	1.了解水域活動的各種場地。 2.了解水域活動的各種項目。 3.討論如何挑選合適的游泳裝備。 4.能了解泳池的相關安	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行	Gb-I-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。	1.分組討論:如何挑選合適的游泳裝備。 2.口頭評量:水中活動要注意哪些事項。 3.實作:遵守水	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>全規定並確實遵守。</p> <p>5. 介紹入水的步驟。</p> <p>6. 能了解水中活動後的保健注意事項。</p>	<p>為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>		<p>池相關安全規定。</p>	
--	--	--	--	--------------------------------------	--	-----------------	--

臺南市公立柳營區重溪國民小學 111 學年度第一學期二年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	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(60)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-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>				

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	2	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。	1. 作業評量: 健康飲食學習單。 2. 實作: 養成均衡攝取各類食物的習慣。 3. 口語評量: 課堂問答。	【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。	1. 作業評量: 健康飲食學習單。 2. 實作: 養成少油、少糖的飲食習慣。 3. 口語評量: 課堂問答。	【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 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: 說出自己的飲食問題與改善方法。	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
第四週	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。	1. 作業評量: 健康飲食學習單。 2. 實作: 能選擇新鮮、安全食物的方法。 3. 口語評量: 課堂問答。	【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。	發表:形容自己的外形與特質。	【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、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。	實作:練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
第七週	單元二、我真的很不錯 活動三、感官救護站	2	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。	實作:練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
第八週	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。	1.作業評量:拒絕菸酒學習單。 2.口語評量:課堂問答。	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第九週	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。	1發表:個人對拒絕二手菸的看法。 2.實作:能運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	【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	3	1.認識操控繩子的基本	1c-I-1 認識身	1b-I-1 唱、跳	1.口語評量:課堂	【安全教育】

	活動一、與繩同遊 活動二、伸展繩		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。	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	與模仿性律動遊戲。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	問答。 2. 實作: 操控繩子的基本動作與模仿能力。	安E2 了解危機與安全。
第十一週	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	3	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。	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ab-I-1 體適能遊戲。	1. 口語評量: 課堂問答。 2. 實作: 以繩子為目標物進行移動性動作的技能。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週	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。	1. 實作: 正確的穿鞋習慣。 2. 實踐: 正確選購運動鞋的方法。	【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)。

第十三週	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。	1. 口語評量: 課堂問答。 2. 實作: 參與各種縮體滾翻動作的學習活動。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週	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. 能和其他人合作，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。	1. 口語評量: 課堂問答。 2. 實作: 學會拳擊有氧拳的基本動作。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的健保。
第十五週	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呼拉圈。	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	1. 口語評量: 課堂問答。 2. 實作: 利用呼拉圈進行各項身體活動。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的健保。

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。	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：完成田徑跑步遊戲任務。	【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。	實作：扶壁及徒手水中移動，水中跑步及水中閉氣。	【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。	實作：腿部抽筋的處理步驟。	【安全教育】 安E1 了解安全教育。
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	2	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。	實作：桌球拍擊動作。	【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、力量及準確性控球動作。	實作：滾地躲避球的閃躲遊戲。	【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。	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：單、雙手拋球及接球動作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

臺南市公立柳營區重溪國民小學 111 學年度第二學期二年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	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(57)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</p>				

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	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	4	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。	1. 口語評量:課堂問答。 2. 實作:正確的刷牙技能。	【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。	發表:說出自己的健康習慣。	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第三週	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人	1	1. 能表達對家人的關愛。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相	發表:說出自己對家人的關愛。	【家庭教育】 家E7 表達對

	愛我		2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。	的人際溝通互動技能。	處的方式。		家庭成員的關心與情感。
第四週	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。	1. 作業評量：戶外旅遊學習單。 2. 口語評量：課堂問答。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第五週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	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。	1. 作業評量：休閒活動學習單。 2. 口語評量：課堂問答。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第六週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	4	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。	1. 作業評量：社區環境衛生學習單。 2. 口語評量：課堂問答。	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第七週	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。	1. 作業評量：認識登革熱學習單。 2. 口語評量：課堂問答。	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第八~九週	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. 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. 表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。	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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作：表現平衡木上行進、轉身的動作能力。在跳箱上支撐、跨越的動作能力。	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。

第十週	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。	實作：正確表現分站體能活動的動作能力。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵守之。
第十一週	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。	1. 作業評量：運動安全學習單。 2. 口語評量：課堂問答。 3. 實作：演練遇到運動傷害的解決方法。	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十二週	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 表現認真參與的學習態度。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作：個人跳繩基本技巧。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

第十三週	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：拋接動作。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週	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。	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：以正確的動作擊球。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週	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：原地足內側及足背踢球動作技能。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	3	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	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	實作：以足底推球及足背運球前進。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

				理練習或遊戲問題。	及準確性控球動作。		
第十七週	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒 FUN 輕鬆、 活動二、武林高手	3	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。	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。	1. 口語評量: 課堂問答。 2. 實作: 有氧運動基本動作。	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。
第十八週	單元七、運動萬花筒 活動三、蜘蛛人考驗	3	1. 認識攀岩活動的基本常識。 2. 能利用四肢進行各項身體活動。 3. 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。	實作: 用四肢進行各項身體活動。	
第十九週	單元八、玩水樂翻天 活動一、水域活動快樂	3	1. 了解各種不同水域休閒運動項目。	2d-I-2 接受並體驗多元性身	Cc-I-1 水域休閒運動入門遊	口語評量: 課堂問答。	【安全教育】 安E7 探究運

	多、活動二、泳池衛生維護		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。	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。	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。		動基本的保健。
第二十週	單元八、玩水樂翻天 活動三、水中韻律呼吸	3	1. 學習水中韻律呼吸的方法。 2. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。 3. 能學習在水中漂浮的方法。 4. 能在水中漂浮前進。 5. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 6. 學會借物漂浮的水中自救能力。	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。	實作：水中韻律呼吸，並在水中漂浮前進。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

臺南市立柳營區重溪國民小學 111 學年度第一學期三年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(58)節		
課程目標	健康教育：這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體，學習如何發現危險與守護自己。 體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-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-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	單元一 對抗 惡視力 活動 1 眼睛 視茫茫	2	1. 覺察自己眼睛的狀況。 2. 認識近視的成因。 3. 認識保護視力的方法。 4. 認識近視的治療方式。	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. 討論：能說出造成近視的原因。 2. 討論：能與同儕分享保護眼睛的方法。 3. 問答：能說出治療近視的方式。 4. 問答：能說出點散瞳劑的經驗。	【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	1	1. 認識保護眼睛的方法。 2. 認識近視的治療方式。 3. 遵守眼睛用藥的規範。 4. 察覺近視對生活造成的影響。 5. 覺察錯誤用眼對視力的影響。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 實作：能自製近視眼鏡，體驗近視的感覺。 2. 問答：能說出視力檢查結果。 3. 問答：能說出戴眼鏡對生活帶來的不便感。 4. 自評：能做到愛護眼睛的行為。 5. 作業：對抗惡視力學習單。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
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。	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	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：能分辨居家環境的安全與不安全。 2. 自評表：能與家人共同維護居家安全。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

			3. 與家人共同維護居家安全。	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。		3. 發表：能提出居家安全防護的措施。 4. 實作：能檢查自己家中環境的安全。	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. 察覺道路環境的潛在危險。 2. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。 3. 身體力行穿越道路的自我保護技能。 4. 辨別戶外環境的危險因子。 5. 了解戶外環境的安全注意事項。	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。 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. 實作：知道過馬路要注意交通安全。 2. 問答：能分辨道路環境的安全與不安全。 3. 發表：能提出穿越道路的安全注意事項。 4. 發表：能提出避開內輪差的方式。 5. 實作：能標示出內輪差及安全區域。 6. 實作：能身體力行穿越道路的正确方法。 7. 問答：能分辨戶外環境的危險因子。 8. 發表：能提出戶外環境的安全注意事項。 9. 實作：能模擬演練戶外安全突發狀況的因應方式。	【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：能提出居家安全防護的措施。 6. 實作：能檢查自己家中環境的安全。 7. 發表：分辨居家環境的安全與不安全、提出	【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。

						戶外環境的安全注意事項。 8.自評：自我檢核穿越道路的安全注意事項。	
第六週	單元三 急救 小尖兵 活動1 傷口處理DIY	3	1. 不小心受傷了，我會正確處理。 2. 身體受傷了，我會照顧傷口避免惡化。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1.發表：每位學生上台分享自己的受傷經驗。 2.作業：傷口類型學習單。 3.演練：能正確做出止血的步驟。 4.問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 5.演練：能正確做出燙傷的處理步驟。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。
第七週	單元三 急救 小尖兵 活動2 英勇救援隊	2	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。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1.發表：能說出開放性傷口在何種狀況下必須就醫治療。 2.問答：購買藥品和醫療材料和買日常生活用品時，選購方式有何不同？ 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。 5.問答：可說出發生急難時應撥打的求救號碼。包括：110、119、112。 4.演練：可模擬演練撥打求救電話的應答方式。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。
第八週	單元四 戰勝病魔王 活動1 腸胃拉警報	3	1. 能了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。 2. 能認識病毒性腸胃炎和症狀。 3. 能知道病毒性腸胃炎的傳染方式。	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.觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。 2.作業：預防感染腸胃炎學習單。	【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

			4. 能了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。				生活作息。
第九週	單元四戰勝病魔王 活動2 眼睛生病了、活動3 流感不要來	3	1. 能了解眼睛又紅又癢的可能原因。 2. 能認識急性結膜炎和症狀。 3. 能知道急性結膜炎的傳染方式。 4. 能了解急性結膜炎的照護及預防方法。 5. 能認識傳染病主要的四種傳染途徑。 6. 分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。 7. 能了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 認了解促進健康生活的辦法。 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。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 問答：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. 自評表：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。 4. 問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 5. 問答：流感的主要症狀？ 6. 自評：是否已接種接種疫苗。	【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	單元五健康好體能 活動1 樂跑健康打	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體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2. 檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3. 自評：能在運動後進行保健動作。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。
第十一週	單元五健康好體能 活動2 身體真奇妙	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	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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	實作：能做出簡單的瑜伽動作。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十二週	單元五健康好體能 活動3 安全活動停看聽	3	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。	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。	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。	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。	【生涯規劃教育】 涯E12 學習解決問題與做決定的能力。

第十三週	單元六躍動 活力秀 活動1 支撐 躍動	3	1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2. 表現靜態和動作的支撐性動作。 3. 利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。 4. 利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。 5. 能利用練習策略進行課後自主學習。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1a-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。 3. 觀察：能與他人合作創作支撐性動作表現任務。 4. 學習單：能進行課後自主練習的學習單紀錄。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。
第十四週	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。	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體能活動。	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. 學習單：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。
第十五週	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。	1b-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。
第十六週	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體能活動。	Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時、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。

第十七週	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，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作：能正確擊球與拋接球。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十八週	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。
第十九週	單元八一起來打球 活動 2 傳球搬運工	2	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。
第二十週	單元八一起來打球 活動 3 傳球高射砲	5	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。	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。

第二十一週	單元八一起來打球 活動4 打擊高手	1	1.能做出正確的打擊動作。 2.共同討論合適的場地、球棒替代品及球的材質。 3.能思考擊球策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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：能做出正確的打擊動作。 2.討論：能和同學討論不同場地、球棒及球有何不同。 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。
-------	----------------------	---	--	--	---	---	-------------------------------------

臺南市立柳營區重溪國民小學 111 學年度第二學期三年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學 節 數	每週(3)節，本學期共(59)節
課程目標	1.以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。 2.引導兒童了解人類是自然環境中的一分子，每個人都有責任保護生態環境，避免製造垃圾並做好資源回收，隨時隨地做環保以求世代永續利用。 3.透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動，提升兒童相關技能，並應用在日後各項運動參與。 4.透過討論與澄清，讓兒童描述對健康的想法，進而體會其重要性，並培養對自己健康負責任的態度。 5.藉由範例的引導，讓兒童檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對策，希望能及早建立良好的生活型態。 6.強調早餐習慣的重要性，並針對不吃早餐的原因提出改善策略。 7.介紹不同地區的早餐習慣，讓兒童了解，因為環境的不同，早餐內容也有差異。 8.介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜伽、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。 9.透過瑜伽、平衡木和呼拉圈的活動，引導兒童發揮創意，自創各種比賽或呈現不同的展演內容，從中享受運動的樂趣。 10.透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育，培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力，以做為日後學習水中動作技能之基礎。				
該學習階段 領域核心素養	健體-E-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-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	4	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. 能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 5. 能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	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：每位學生上台發表提出減輕父母辛勞的方法。 4. 實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。 5. 實作：能完成採訪父母或家人的任務。 6. 問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 7. 自評：能關心自己生長發育的情形。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第二週	單元一 成長時光機 活動 3 一生的變化	3	1. 能關懷和照顧家中的老年人。 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. 能關懷和照顧家中的老年人。 5. 能以健康的態度面對老化。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	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. 自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 4. 實作：能擬定並執行關懷爺爺奶奶的任務。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第三週	單元二 健康滿點 活動 1 腸胃舒服沒煩惱	2	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。 4. 培養促進消化道健康的習慣。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	1. 問答：能用具體的用語說出肚子痛的感覺，並說出三個以上肚子痛的可能原因。 2. 問答：能說出家人在社區中常去的診所或醫師名稱。 3. 操作：能依照消化道器官的位置從腹腔外側找出對應區域。 4. 問答：說出消化道細菌與免	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

						疫力的關係。	
第四週	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」「用藥五不五要」的原則。 2. 查詢：利用網路查詢社區藥局並記錄下來。 3. 訪談：參訪社區藥局並完成學習單。	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第五週	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。
第六週	單元三 驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰	4	1. 認識居家防火安全措施。 2. 願意改善家中不安全的防火項目。 3. 認識滅火器的使用方法。 4. 能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 問答：能說居家防火措施狀況。 2. 問答：能說出家中電器的使用狀況。 3. 問答：能說明滅火器的使用方法。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。
第七週	單元四 垃圾變少了 活動 1 垃圾大麻煩	3	1. 分析日常垃圾的來源。 2. 了解垃圾對環境的汙染。 3. 覺察垃圾造成環境汙染後，對人類健康的危害。 4. 分析是否有使用一次性餐具和包裝的習慣。 5. 了解使用一次性餐具和包裝方便性背後的危機。 6. 觀察一個活動(野餐)思考如何減少垃圾的產	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 1a-II-2 了解促進健康生活的方方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 觀察：可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 2. 發表：分享自己家是何準備年夜飯的菜餚？說出可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 3. 問答：自己每天會製造哪些垃圾？怎麼減少呢？ 4. 分享：自己或家裡是否有習慣使用一次性餐具或包裝？ 5. 討論：規畫活動時，如何減少使用一次性餐具和包裝？如何減少垃圾產生？ 6. 問答：減少產生垃圾的方法。	【環境教育】 環E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。

			生。			7.自評：垃圾減量生活的實踐方式。	
第八週	單元四垃圾變少了 活動2 垃圾分類小達人	2	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。
第九週	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。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十週	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。	1.實作：能正確做出傳接棒技巧。 2.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。
第十一週	單元五運動補給站 活動3 社區運動資源、	3	1.認識並能評估社區的運動環境。 2.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。	Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Ic-II-1 民俗運	1.問答：能說明運動消費的相關概念。 2.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。

	活動 4 繩的力量		3. 學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。 4. 學會團體跳繩基本技巧。 5. 能和同學共同合作學習。	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。	動基本動作與串接。	3. 實作：跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳均能連續 8 下以上。 4. 實作：能與同學進行團體跳繩遊戲。 5. 觀察：在團體跳繩中，尊重甩繩及合作同學。	
第十二週	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。 2. 透過團體合作與分工，解決運動會準備活動的問題。 3. 認識運動會相關比賽規則。 4. 能利用練習策略進行運動會的準備活動。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Cb-II-2 學校性運動賽會。	1. 問答：能說出運動會的儀式、相關活動與訊息。 2. 觀察：能與他人合作擬定運動會準備計畫。 3. 問答：能說出運動會比賽規則的內容。 4. 學習單：能完成運動會準備練習活動單。	【法治教育】 法E3 利用規則來避免衝突。 【閱讀素養教育】 閱E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。
第十三週	單元六歡樂運動會 活動 2 前滾翻	3	1. 認識使用墊子的安全注意事項與前滾翻的技能概念。 2. 認識前滾翻的技能概念。 3. 表現前滾翻的聯合性動作技能。 4. 透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ia-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。	1. 問答：能說出前滾翻的技能概念。 2. 實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。 3. 實作：透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週	單元六歡樂運動會 活動 3 海洋之舞	3	1. 認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1. 實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合，舞步和舞序。 2. 問答：能說出原住民族舞蹈的特色。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			3. 欣賞原住民族舞蹈的美感特色。 4. 認識運動會時應表現的團體規範。	善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		3. 學習單：能完成運動會準備練習活動單。	
第十五週	單元七一起來 PLAY 活動 1 足下傳球真功夫、活動 2 射門大進擊	3	1. 能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。 2. 在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 3. 能運用腳足內側及足背進行射門動作。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週	單元七一起來 PLAY 活動 3 桌球乒乓碰	3	1. 熟練向上拍擊動作。 2. 能遵守比賽規則與規範。 3. 能運用拍擊動作，進行簡易比賽。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。 2. 實作：能與同學進行簡易桌球賽。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十七週	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。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十八週	單元八水中悠游 活動 1 海中	5	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	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。	問答：浮潛三寶的重要性及浮潛的安全注意事項。	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休

	浮潛真有趣		使用方法。	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。		閒活動的知識與技能。 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。
第十九週	單元八水中悠游 活動 2 泳池安全擺第一	1	1. 學習游泳池安全規範並確實遵守。 2. 說明不遵守規範所造成的危害，並請學生反思。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 實作：能確實遵守泳池的安全規範。 2. 討論：能和同學討論並思考不遵守規範的後果。	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。
第二十週	單元八水中悠游 活動 3 雙腳打水我最行	2	1. 學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。 2. 透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	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。	1. 實作：能正確的作出雙腳打水的動作。 2. 討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

臺南市公立柳營區重溪國民小學 111 學年度第一學期四年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	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	<p>1. 良好的飲食是維持健康的基礎,以飲食均衡為核心主軸,藉由飲食不均衡的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。</p> <p>2. 介紹各類食物的營養素與功能,教導學生掌握飲食均衡的概念,檢視自己不良的飲食習慣與改進方法,培養學生了解健康飲食的要素。</p> <p>3. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育,也增加罹患慢性疾的的風險,教導學生檢討體重過重的因素,以自我管理與監控的生活技能,改善體重過重,建立良好的健康體位。</p> <p>4. 情緒是人對內、外在事物所產生的情感反應。介紹情緒的類型及調適技巧,引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法,練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式。希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難,積極追求自我實現的價值,並與他人建立良好的互動關係。</p> <p>5. 香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質,學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧,進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念,讓自己及家人遠離菸害。</p> <p>6. 酒和檳榔也是兒童生活中容易接觸到的成癮物質,更是藥物成癮的敲門磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響,培養學生建立健康社區的社會責任。</p> <p>7. 體適能檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力,引導學生有系統地參與,建構基本的體適能關鍵知能。</p> <p>8. Tabata 運動是國內外普遍的體適能活動,透過分站展體驗與自創活動的學習歷程,增加學生自主學習的相關資源。</p> <p>9. 支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能,提升聯合性的身體控制能力。</p> <p>9. 扯鈴是男女皆宜的民俗體育活動,教學過程以鼓勵學生堅持不懈的練習、學會欣賞他人動作優點為內涵。</p> <p>10. 飛盤的教學,除了擲、接盤動作技巧的熟練外,也希望透過樂趣化學習,讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。</p> <p>11. 透過各種遊戲的策略思考,學生能廣擴運動概念,也能體驗到不同的運動樂趣。</p> <p>12. 奧運是國際上重要的運動賽事,認識奧運的起源與主要精神,可以建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧運的歷史、貢獻及價值,並引導實踐其運動價值。</p> <p>13. 透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動,讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。</p> <p>14. 單手傳接球是籃球運動中可以讓球更快速移動的方法,透過基本傳接球的練習,讓學生能夠傳的準、接的穩。</p> <p>15. 藉由遊戲和比賽,讓學生快速熟練傳接球的動作,且能討論比賽策略,培養學生團體合作之概念。讓學生熟悉樂樂棒球的規則,熟練防守的動作,</p> <p>16. 才能在比賽中降低失分,贏得比賽。讓學生在樂樂棒球的比賽中習得團隊合作的精神,讓學生更喜愛這項運動。</p>					
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-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。</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						
	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	表現任務	融入議題

教學期程				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週	單元一飲食智慧王 活動 1 飲食新概念	2	1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 了解飲食選擇的影響因素。 3. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 4. 了解六大類食物的類型。 5. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 6. 討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	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。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 觀察：能檢視早餐是否符合營養均衡。 2. 問答：能說出過度飲食對健康的影響。 3. 問答：能說出吃早餐的重要性。 4. 實作：能將六大類食物做分類。 5. 自評：檢視家裡的飲食習慣。	【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。
第二週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	1	1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 能舉出有助於生長發育的因素。 3. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 自評：檢視自己的飲食習慣及生活作息。 2. 問答：能說出幫助生長發育的因素。 3. 問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。	【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。
第三週	單元一飲食智慧王 活動 3 體重控制有一套	3	1. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 2. 探討影響自己選擇食物的因素。 3. 覺察自己的飲食習慣是否有益健康。 4. 能選擇適當的食物，以避免體重過重。 5. 認識營養不均所造成的健康問題。	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。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 問答：能說出體重過重對身體的影響。 2. 發表：能選擇適當的食物，攝取適量的營養。 3. 自評：能選擇適當的運動，增加身體活動量。 4. 自評：檢視自己的生活飲食習慣。	【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
第四週	單元二快樂每一天 活動 1 校慶運動會	3	1. 認識情緒類型。 2. 練習負向情緒的調適技巧。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 問答：說出圖中角色的情緒類型。 2. 口語練習：使用	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切

第五週	單元二快樂每一天 活動 2 明日之星		3. 如何提升抗壓力。	重要性。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。		正向語言表達。 3. 自評：自己調適負面情緒的能力。 4. 發表：能說出提升抗壓力的方法。	表達，與家人及同儕適切互動。
		3	1. 接受自己的獨特性。 2. 提升自我價值。 3. 體會自我實現的感受。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	1. 發表：每位學生想像二十年後自己的樣子。 2. 紙筆：完成夢想地圖活動。	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。
第六週	單元二快樂每一天 活動 3 我愛我的家	3	1. 了解家庭對自己的重要性。 2. 學習良好的家庭溝通。 3. 演練家庭溝通技巧。 4. 以語言和行動表達對家人的愛。 5. 生活快樂指數自我評量。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 發表：說出家人對我付出的行動。 3. 演練：能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。 4. 自評：在生活中實踐愛家行動。	【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。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第七週	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動	2	1. 了解吸菸對健康的危害。 2. 建立無菸家庭。 3. 建立無菸校園。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1. 發表：吸菸會對身體造成什麼危害。 2. 發表：規勸親友戒菸的策略。 3. 發表：推動無菸校園的策略。	【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。
第八週	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	3	1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。 2. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。 3. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。 2. 紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。	【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。
第九週	單元四體能我最棒	3	1. 認識體適能的意義與	1c-II-1 認識身	Ab-II-2 體適	1. 問答：能說出體	【生命教育】

	活動 1 體適能知多少		類別。 2. 進行體適能檢測。 3. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 4. 善用資源和記錄改善體適能。	體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	能自我檢測方法。	適能測驗的項目。 2. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。 3. 實踐：能自主進行提升體適能的活動。	生 E2 理解人的身體與心理面向。
第十週	單元四體能我最棒 活動 2 體適能大挑戰	3	1. 認識 Tabata 運動。 2. 分組進行 Tabata 運動。 3. 進行創意 Tabata 運動組合。	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。	Ab-II-1 體適能活動。	1. 問答：能說出 Tabata 運動的特色。 2. 實作：表現 Tabata 運動動作。 3. 實作：創意組合 Tabata 運動。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第十一週	單元四體能我最棒 活動 3 支撐擺盪	3	1. 練習平板支撐動作。 2. 練習手推車動態支撐。 3. 練習單槓支撐動作。 4. 練習單槓支撐和擺盪。 5. 認識單槓運動安全須知。	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。 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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 實作：能表現靜態平板支撐動作。 2. 實作：能表現手推車動態支撐動作。 3. 問答：能說出單槓擺盪動作的要領。 4. 實作：能表現單槓擺盪動作。 5. 行為：能遵守單槓安全操作行為。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第十二週	單元五運動力與美 活動 1 「鈴」聲響起	3	1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。	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-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1. 實作：能做出基本運鈴動作。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十三週	單元五運動力與美 活動 2 飛天旋轉	3	1. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。	1d-II-1 認識動作技能概念與動	Ce-II-1 其他休閒運動基本	1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。	【生涯規劃教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			2. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。	作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	技能。	2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。	涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十四週	單元六跑跳擲我最行 活動 1 更快、更高、更強	3	1. 認識奧運起源。 2. 知道奧運的運動價值。 3. 分享奧運的運動價值。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	1. 問答：能說出古代奧運的運動價值。 2. 問答：能說出奧運的運動價值。 3. 發表：能分享奧運的運動價值。	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
第十五週	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	3	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E7 探究運動基本的保健。
第十六週	單元六跑跳擲我最行 活動 3 誰能擲得遠	3	1. 學會正確的壘球擲遠的動作。 2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E7 探究運動基本的保健。
第十七週	單元七運動衝衝衝 活動 1 快接快傳、 活動 2 運球好好玩	3	1. 能正確的用單手傳接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。 4. 能正確的做出雙手運球的動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-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。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十八週	單元七運動衝衝衝 活動 3 運球追追追、	3	1. 能做出直線前進及變換方向前進的運球動	1d-II-1 認識動作技能概念與動	Hb-II-1 攻守入侵性運動相	1. 實作：能做出快速前進及變換方向	【安全教育】 安E4 探討日

	活動 4 防守不漏接		<p>作。</p> <p>2. 能做出正確的防守動作。</p> <p>3. 利用實際演練，增進防守的熟練度。</p> <p>4. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>作練習的策略。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>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>的運球。</p> <p>2. 觀察：能和同學合作進行活動。</p> <p>3. 實作：能做出正確的防守動作。</p> <p>4. 討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。</p>	<p>常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
第十九週	單元七運動衝衝衝 活動 5 防守九人組	2	<p>1. 能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。</p> <p>2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。</p> <p>3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。</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>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。</p> <p>2. 討論：能和同學討論不同的守備狀況要做不同的防守動作。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</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> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
第二十~ 二十一週	單元七運動衝衝衝 活動 6 隔網出擊	6	<p>1. 能正確做出低手擊球動作。</p> <p>2. 能正確做出高手擊球動作。</p> <p>3. 能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 實作：能做出低手及高手擊球動作。</p> <p>觀察：透過練習，能逐步熟練動作。</p> <p>3. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。</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> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>

臺南市公立柳營區重溪國民小學 111 學年度第二學期四年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(59)節
課程目標	<p>1. 牙齒負責咀嚼，是幫助食物消化的第一關卡，也是構成臉型的重要結構。介紹清除牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務，並教導如何選購適合的口腔保健產品，幫助提升口腔健康。</p> <p>2. 購物是滿足生活的需求，也是一種學習，不同的購物方式各有利弊，消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚？做個聰明的消費者，保障自己的權益。</p> <p>3. 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方面的明顯變化，單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生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。在兩性平權日益被重視的思潮下，男女生都應該學習獨立，培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。</p> <p>4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害，平時必須做好防災準備，遇災害時才不會驚慌失措，加強學生防災知識，了解遇到災害時如何應變，保護自己也保護家人，防災知識一把罩，安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練，加強學生的防災安全概念。</p> <p>5. 帶領學生了解建立規律運動的方法，並引導其實踐；透過登階、健走及武術運動的教學，讓學生體驗並參與休閒運動，進而能於家庭中帶領家人一同養成運動習慣。</p> <p>6. 柔軟度是健康體適能指標之一，引導學生了解其重要性，並透過簡易的檢測方式和動、靜態伸展運動，參與有助於提升體適能的身體活動。柔軟支撐是體操運動的關鍵要素之一，透過單人與雙人的模仿活動，引導學生進行墊上創意展演的組合動作，展現柔軟度在動作創作的美感體驗。柔軟度是舞蹈活動展現肢體美感的要素，連結前二個活動經驗，讓學生透過模仿雙人、多人的造型活動，以團體合作歷程，進行模仿性的創意舞蹈活動。踢毬子的學習，需要耐心與時間，在今日青少年喜歡刺激、速成的氛圍下，這項傳統民俗體育日益沒落，透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到踢毬子的樂趣。也希望藉由教師的鼓勵，能讓部分學生獲得成就感的學習，而願意在課餘時間進一步自我精進。</p> <p>7. 腳背及腳內側傳接球是足球運動中讓球更快速推進的方法，其中腳的力道控制，是精準傳球的重要因素。足球的盤球推進及突破是足球運動的精髓，力道控制及方向變化都會影響盤球動作的正確性。籃球運球突破是籃球運動中最基本進攻方式，速度及方向的變化關係著能否突破對手的防守。藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練足球及籃球的突破動作，並在遊戲及比賽中討論策略，培養學生團體合作之概念。要帶領學生進行一場有品質的躲避球賽，除了基本傳接、閃躲外，學會快速的傳接攻擊與轉身後退閃躲等動作，也是不可或缺的要件。羽球的特性與持拍擊球的穩定性，小學生通常較難掌握，透過有趣的練習和遊戲，讓學生學會基礎動作，為日後進一步學習一來一往的對打做準備。</p> <p>8. 防溺常識是戲水前一定要認識的保命方法，不只保護自己，在危險的時候也許也能幫到需要幫助的人。開放水域充滿未知的危險，遵守安全標示，才能讓自己開心戲水、平安回家。蹬牆可以讓我們在水中快速潛行，再利用划手動作提升前進的速度，體驗水中競速的感覺。</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-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-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	單元一健康從齒開始 活動 1 食物卡齒縫了	4	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 發表：齒縫中卡住異物對健康的影響。 2. 問答：正確清潔齒縫異物的步驟。 3. 操作：使用牙線清除齒縫的方法。 4. 自評：平日使用牙線的習慣。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第二週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	3	1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功能。 3. 了解牙齦健康對口腔健康的影響。 4. 採取改善口腔健康的行動。 5. 正確選擇口腔保健用品。 6. 練習牙齒自我檢查的方法。 7. 辨識口腔衛生保健產品資訊。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 紙筆：能正確辨識口腔中不同類型牙齒的位置及功能。 2. 實作：於日常生活中演練促進口腔健康行動。 3. 自評：完成牙齒自我檢查。 4. 發表：口腔衛生保健產品使用經驗與心得。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第三週	單元二消費高手 活動 1 消費停看聽、 活動 2 聰明安心吃	2	1. 認識不同類別的商品標示。 2. 了解必要的商品標示內容。 3. 了解食品消費的注意事項。 4. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。 5. 學會閱讀食品包裝的標示內容。 6. 認識有食品標章的商	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 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	1. 發表：分享自己的購物經驗。 2. 發表：分享家中常使用購物方式。 3. 問答：能說明各種購物方式的優缺點。 4. 問答：能說明購物時會考慮哪些因素。	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

第四週	單元三成長的喜悅 活動 1 迎接青春期、活動 2 男生女生做朋友	3	品。 1. 能認識青春期的生理變化。 2. 能用健康的態度面對青春期。 3. 能學會建立友誼的方法。 4. 能了解每個人都擁有身體自主權。 5. 能尊重別人的身體自主權。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1. 問答：能說出青春期男女體型和外觀的變化。 2. 發表：能說出與異性相處的原則。 3. 學生互評：能將尊重異性的行為落實於生活中。	【性別平等教育】 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
第五週	單元三成長的喜悅 活動 3 我的未來不是夢	3	1. 能察覺性別刻板印象。 2. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 3. 不因性別阻礙自己的潛力發展。 4. 能用健康的態度面對青春期。 5. 能保護自己的身體自主權。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1. 自評：能舉例說明性別角色刻板印象。 2. 自評：能說出自己的長處。 3. 實作：能表現自我保護的方式。 4. 發表：能說明不受性別刻板印象所影響的夢想。	【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。
第六週	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動	4	1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 3. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 4. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。 5. 知道家庭防災卡如何填寫。	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1. 問答：能說出教室裡及戶外的避難角位置。 2. 發表：能說出在戶外如何逃生避難。 3. 實作：與家人討論並畫出逃生路線圖。 4. 實作：練習填寫家庭防災卡。 5. 實作：練習整理緊急避難包。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。
第七週	單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨	3	1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的警	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避	1. 問答：能說出家裡的防颱準備工作。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適

			覺性，及緊急應變能力。 3. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。	活中獨立操作基本的健康技能。	難基本技巧的認識。	2. 實作：能說出颱風的防颱措施及緊急應變方法。	當避難行為。
第八週	單元五運動休閒樂趣多 活動 1 活力家庭愛運動	2	1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。 2. 能說出養成規律運動的妙招。 3. 學會正確的登階運動的動作要領。	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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 實作：能做出正確的登階運動動作。 2. 問答：能說出養成規律運動的策略。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第九週	單元五運動休閒樂趣多 活動 2 健走好處多	3	1. 能了解從事健走運動應注意的事項。 2. 學會正確的健走運動的動作要領。 3. 學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。	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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 實作：能做出正確的健走運動的動作。 2. 實作：能運用科技資訊，獲取可利用之運動資源。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十週	單元五運動休閒樂趣多 活動 3 臥虎藏龍	3	1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 實作：能做出正確的武術運動的動作。 2. 問答：能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十一週	單元六運動大集合 活動 1 伸展自如	3	1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2. 進行伸展運動。 3. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 4. 討論課後自主進行伸展運動的方法。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 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。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 實作：能正確進行簡易柔軟度測驗。 2. 實作：能正確做出靜態伸展運動。 3. 實踐：願意在家中自主進行靜態伸展運動。	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
第十二週	單元六運動大集合 活動 2 柔軟支撐	3	1. 模仿柔軟支撐動作練習。 2. 認識柔軟支撐動作練習策略。 3. 進行創作組合。	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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 實作：能模仿個人的柔軟支撐的動作。 2. 實作：能與他人進行柔軟支撐創意組合動作。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十三週	單元六運動大集合	3	1. 進行兩人組合造型。	3c-II-1 表現聯	Ib-II-1 音樂	1. 實作：能與他人	【安全教育】

	活動 3 用身體作畫、活動 4 毽子樂		2. 進行多人組合造型。 3. 能做出一踢一接的踢毽動作。 4. 能做出連續踢毽動作。	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。	律動與模仿性創作舞蹈。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	進行模仿性創作舞蹈展演。 2. 實作：能正確做出抬腿踢毽動作。 3. 實作：能連續踢毽 4 下。	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。
第十四週	單元七球兒好好玩 活動 1 傳停大挑戰、活動 2 盤球追追追	3	1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。 3. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。	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。	1. 實作：能控制傳球與盤球的力道、方向與位置。 2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。	【安全教育】 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。
第十五週	單元七球兒好好玩 活動 3 籃球大突破	3	1. 能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 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。	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：能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 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 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。
第十六週	單元七球兒好好玩 活動 4 躲避球大戰	3	1. 能學會快速傳接球動作技巧。 2. 能做出快速轉身後退動作。 3. 比賽過程能遵守規範。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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：能做出快速傳接球動作要領。 2. 實作：能熟練快速轉身後退動作。 3. 觀察：能遵守比賽規範，服從判決並鼓勵同學。	【安全教育】 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。
第十七週	單元七球兒好好玩 活動 5 「羽」你同樂	3	1. 藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。	1d-II-1 認識動作技能概念與動	Ha-II-1 網/牆性球類運動相	1. 觀察：能認真進行各項練習和遊	【安全教育】 安 E6 了解自

			<p>2.能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。</p> <p>3.能利用課餘時間，進行羽球練習活動。</p>	<p>作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>戲。</p> <p>2.實作：連續向上拍擊球能自我挑戰、逐漸進步。</p> <p>3.紀錄：能於課餘時間自我挑戰，進行向上拍擊練習並記錄成果。</p>	<p>己的身體。</p> <p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十八週	單元八戲水安全停看聽 活動1 防溺常識說一說、 活動2 救溺、自救一起來	5	<p>1.能學習戲水安全注意事項。</p> <p>2.了解防溺十招的內容。</p> <p>3.課餘時間從事戲水活動，能符合防溺十招的內容，保障自身安全。</p> <p>4.救生器材的認識與使用。</p> <p>5.實際練習水中自救的方式。</p> <p>6.認識水上安全標誌。</p>	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>1.實作：能了解防溺十招的內容。</p> <p>2.討論：結合戲水經驗對應防溺十招。</p> <p>4.實作：能正確使用救生器材並做出水中自救的動作。</p> <p>5.討論：能和同學討論並思考不遵守水上安全標示的後果。</p>	<p>【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E3 知道常見事故傷害。</p> <p>【海洋教育】 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。</p>
第十九~ 二十週	單元八戲水安全停看聽 活動3 水中小勇士	3	<p>1.學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。</p> <p>2.透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。</p> <p>3.能思考策略，並運用於遊戲中。</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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	<p>1.實作：能正確的作出蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。</p> <p>2.討論：能和同學討論水中跳躍及划手技巧的改進方法並運用在遊戲中。</p> <p>3.觀察：能和同學合作進行。</p>	<p>【海洋教育】 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。</p>

臺南市立柳營區重溪國民小學 111 學年度第一學期五年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫

(普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

教材版本	翰林版	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. 透過籃球競賽的欣賞,讓學生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. 藉由樂趣化的移動傳接球、投籃等團體活動,幫助學生提升動作技巧,並與隊友建立絕佳的默契。 3. 透過躲避球運動,讓學生學習擲、接、閃、躲等基本技能,進而能從事躲避球運動。 4. 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,讓學生體會合作與尊重的意義。 6. 引導學生思考自己所喜愛的運動項目,分享喜愛的原因;此外,了解參與運動的阻礙因素,並透過討論找出解決阻礙因素的方法。 7. 單元先引導學生了解肌肉適能相關概念,再導入拔河基本動作技能的介紹。活動中除了進行暖身運動之外,並鼓勵學生分組練習拔河,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. 單元藉由各種樂趣化的跳躍動作練習,增進學生的跳躍技能。 9. 人際的適應能力與身心健康有著密不可分的關係,若能在團體中與其他成員維持良好的互動關係,將有助於快樂的生活與學習。本單元引導學生了解增進人際關係的原則與方法,並協助學生檢視自己的生活態度,期盼他們能學會用正面的態度思考問題,遵守團體規範並與他人維持和諧的關係。 10. 單元中透過身心障礙者克服困境獲得成就的例子,鼓勵學生發揮自己的特長活出生命價值。此外,亦藉由體驗活動培養學生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. 人不不論男生或女生,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,本單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的,需要以正確的態度來面對,讓自己的成長過程充滿喜悅。 12. 單元中亦透過角色扮演及經驗分享,培養學生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。 13. 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。本單元將行的安全及乘車安全理念與學習活動結合,藉由生活周遭交通情境的探討,培養學生正確的交通安全觀念。 14. 單元中亦透過事禍事故的處理,讓學生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。 				

	<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>4-2-3 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> <p>3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

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	單元一、大顯身手 活動 1 籃球天地	2	3-2-2 3-2-4 4-2-5	1. 實作評量: 傳接球、投籃等動作技巧。 2. 口頭評量: 課堂問答。 3. 作業評量: 學習單。	【性別平等教育】 2-3-2
第二週	單元一、大顯身手 活動 2 移動傳球變化多	3	3-2-2 3-2-4 4-2-5	1. 實作評量: 傳接球、投籃等動作技巧。 2. 口頭評量: 課堂問答。 3. 作業評量: 學習單。	【人權教育】 1-2-1 1-3-4
第三週	單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手	3	3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-5	1. 實作評量: 傳接球、投籃等動作技巧。 2. 口頭評量: 課堂問答。 3. 作業評量: 學習單。	【性別平等教育】 2-2-1 2-3-2 3-3-2
第四週	單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞	3	3-2-4 6-2-5	1. 實作評量: 傳接球、投籃等動作技巧。 2. 口頭評量: 課堂問答。	【性別平等教育】 2-3-2
第五週	單元二、揪團來運動 活動 1 攻防之間	3	3-2-3 3-2-4	1. 實作評量: 擲、接、閃、躲等基本技能。 2. 口頭評量: 課堂問答。	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週	單元二、揪團來運動 活動 2 球傳千里	3	3-2-4	1. 實作評量: 移動傳接、打擊技巧。 2. 口頭評量: 課堂問答。	【生涯發展教育】 3-2-2
第七週	單元二、揪團來運動 活動 3 一觸即發	2	3-2-4	1. 實作評量: 移動傳接、打擊技巧。 2. 口頭評量: 課堂問答。	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週	單元二、揪團來運動 活動 4 我愛運動	3	3-2-4 4-2-1	1. 實作評量: 團體遊戲與簡易比賽。 2. 作業: 回饋單。	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2
第九週	單元三、大力水手 活動 1 力量的泉源 活動 2 挺立支撐	3	4-2-3 4-2-4	1. 實作評量: 提升肌肉適能的活動。 2. 口頭評量: 課堂問答。	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2
第十週	單元三、大力水手 活動 3 力拔山河	3	3-2-1 4-2-5	1. 實作評量: 拔河基本動作技能。 2. 口頭評量: 課堂問答。	【生涯發展教育】 3-2-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十一週	單元四、躍動精靈 活動 1 彈跳遊戲	3	1-2-2 3-2-1	1. 實作評量:跳躍動作練習。 2. 口頭評量:課堂問答。	【生涯發展教育】 1-2-1
第十二週	單元四、躍動精靈 活動 2 跳躍高手 活動 3 剪式跳高	3	3-2-2	1. 實作評量:跳躍動作及跳高練習。 2. 口頭評量:課堂問答。 3. 作業:回饋單。	【生涯發展教育】 1-2-1
第十三週	單元五、伸出友誼的手 活動 1 融入新團體	3	6-2-3	發表:每位學生上台發表升上五年級的感受。	【人權教育】 1-2-1 1-2-5
第十四週	單元五、伸出友誼的手 活動 2 無限精采	3	6-2-5	發表:每位學生上台發表讓人際關係更好的方法。	【生涯發展教育】 1-1-1
第十五週	單元五、伸出友誼的手 活動 3 天生我才必有用 活動 4 將心比心	3	6-2-1 6-2-3	1. 口頭評量:課堂問答。 2. 作業評量:學習單。	【人權教育】 1-2-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第十六週	單元六、成長的喜悅 活動 1 男女大不同	3	1-2-4	1. 口頭評量:課堂問答。 2. 作業評量:學習單。	【性別平等教育】 1-3-1
第十七週	單元六、成長的喜悅 活動 2 我長大了	3	1-2-4	1. 口頭評量:課堂問答。 2. 作業評量:學習單。	【性別平等教育】 1-3-1
第十八週	單元六、成長的喜悅 活動 3 青春補給站 活動 4 珍愛自己	3	1-2-1 1-2-4 2-2-2	1. 口頭評量:課堂問答。 2. 作業評量:學習單。	【性別平等教育】 1-3-2 【家政教育】 1-2-1
第十九週	單元六、成長的喜悅 活動 5 男生女生做朋友	2	1-2-5 6-2-3	1. 口頭評量:課堂問答。 2. 作業評量:學習單。	【性別平等教育】 2-3-2 2-3-4
第二十週	單元七、安全行、平安動 活動 1 行的安全 活動 2 乘車安全	3	5-2-2	1. 口頭評量:課堂問答。 2. 作業評量:學習單。	【人權教育】 1-3-2
第二十一週	單元七、安全行、平安動 活動 3 安全救援系統	2	5-2-1	1. 口頭評量:課堂問答。 2. 作業評量:學習單。	【人權教育】 1-3-5

臺南市立柳營區重溪國民小學 111 學年度第二學期五年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫

(普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節, 本學期共(57)節
課程目標	<p>1. 單元介紹社區運動中較普遍的桌球和羽球兩項運動, 引導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。</p> <p>2. 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, 讓學生在活動中增強身體肌力, 體會協調性和平衡感的重要。</p> <p>3. 在學習捷泳上肢划水動作及水中換氣技巧前, 先引導學生了解防溺、救溺方法等游泳安全須知, 再教導其如何選擇合格、安全又衛生的游泳池, 避免感染結膜炎, 讓學生能快樂的享受戲水樂趣。</p> <p>4. 本單元以實際操作、觀察等方式, 使學生了解蹲踞式起跑的優點與特色。</p> <p>5. 一般在教學時, 教師培養學生體能的方式都以不斷的跑、單調的跑來進行練習, 使得學生學習意願較低。而本單元則藉由不同的速度遊戲, 來提高學生參與田徑活動的意願, 以達到增進體能的目的。</p> <p>6. 透過介紹足球運動的起源與世界盃足球賽, 引導學生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。</p> <p>7. 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。</p> <p>8. 飲食在生活中扮演重要的角色, 除滿足「維持生存」、「促進健康」等生理需求外, 飲食也反應各地不同的風土民情, 更是人們聯絡感情的重要媒介。本單元除了引導學生認識我國的飲食文化, 也藉由經驗分享與討論, 讓學生接納並尊重不同族群、不同國家的飲食特色與文化。</p> <p>9. 本單元以觀察、討論及檢核等方式, 幫助學生了解如何選擇新鮮、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, 讓學生知道浪費食物所衍生的問題, 了解綠色消費的重要性。</p> <p>10. 本單元協助學生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。</p> <p>11. 本單元藉由價值澄清技巧, 讓學生辨別嚼檳榔的好壞, 同時還透過拒絕技巧的演練, 來提升學生拒絕同儕影響的能力。此外, 單元中亦透過社區調查及社區行動, 來防制社區的檳榔問題。</p> <p>12. 家庭在每個人的成長過程中具有重要意義, 單元中藉著對家庭的形成、功能與互動關係的了解, 讓學生覺察家庭的重要性。</p> <p>13. 本單元讓學生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。</p>				

<p>領域能力指標</p>	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>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>
<p>融入之重大議題</p>	<p>【人權教育】</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>【家政教育】</p> <p>1-3-3 接納他人所喜歡的食物。</p> <p>1-3-4 了解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p>

- 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
------	---------	----	--------	----------------	--------------

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第一週	單元一、持拍大進擊 活動 1 桌球對對碰 活動 2 樂活桌球館	4	3-2-4	1. 實作評量:桌球推擋控球練習。 2. 口頭評量:課堂問答。	【生涯發展教育】 1-2-1
第二~三週	單元一、持拍大進擊 活動 3 飛天白梭 活動 4 運動規則知多少	4	3-2-4 6-2-5	1. 實作評量:羽球握拍、擊球練習。 2. 口頭評量:課堂問答。 3. 作業評量:學習單。	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第四週	單元二、矯健好身手 活動 1 後滾翻	3	1-2-2 3-2-2	1. 實作評量:練習「後滾翻」墊上運動。 2. 口頭評量:課堂問答。	【生涯發展教育】 2-1-1
第五週	單元二、矯健好身手 活動 2 滾翻分腿	3	3-2-2	1. 實作評量:練習「前、後滾翻分腿」 墊上運動。 2. 口頭評量:課堂問答。	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週	單元三、水中健將 活動 1 安全悠游 活動 2 游泳池須知	4	4-2-2 5-2-5 7-2-4	1. 口頭評量:課堂問答。 2. 作業評量:學習單。	【海洋教育】 1-3-3 4-3-5
第七週	單元三、水中健將 活動 3 池畔「泳」者 活動 4 划水換氣	3	3-2-2	1. 實作評量:水中換氣技巧練習。 2. 口頭評量:課堂問答。	【海洋教育】 1-3-2
第八~九週	單元三、水中健將 活動 5 捷式聯合動作 活動 6 游泳保健	4	3-2-1 3-2-2 3-2-4 7-2-1	1. 實作評量:捷泳上肢划水動作練習。 2. 口頭評量:課堂問答。	【海洋教育】 1-3-2 1-3-3
第十週	單元四、超越自我 活動 1 跑在最前線 活動 2 障礙跑	3	3-2-1 3-2-2	1. 實作評量:障礙跑遊戲。 2. 口頭評量:課堂問答。	【性別平等教育】 3-3-2
第十一週	單元四、超越自我 活動 3 蹲踞式起跑 活動 4 全力衝刺	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4 4-2-5	1. 實作評量:蹲踞式起跑動作。 2. 口頭評量:課堂問答。 3. 作業評量:學習單。	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十二週	單元五、足下風雲 活動 1 足壇風雲 活動 2 前進自如	3	3-2-1 3-2-4	1. 實作評量:練習足球運動的運球、移動傳球技能。 2. 口頭評量:課堂問答。	【生涯發展教育】 1-2-1
第十三週	單元五、足下風雲 活動 3 傳球遊戲	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	1. 實作評量:練習足球運動的運球、移動傳球技能。 2. 口頭評量:課堂問答。	【生涯發展教育】 1-2-1
第十四週	單元六、飲食面面觀 活動 1 飲食學問大 活動 2 世界飲食大不同	3	2-2-3	1. 口頭評量:課堂問答。 2. 作業評量:學習單。	【人權教育】 1-3-4
第十五週	單元六、飲食面面觀 活動 3 買得用心吃得安心	3	2-2-1 2-2-4 2-2-5	1. 發表:每位學生上台發表自己購買食物時的經驗。 2. 作業評量:學習單。	【家政教育】 1-3-5 3-3-5
第十六週	單元六、飲食面面觀 活動 4 飲食安全自己把關 活動 5 消費小達人	3	2-2-5 7-2-3	1. 口頭評量:課堂問答。 2. 作業評量:學習單。	【環境教育】 3-3-1 4-2-4
第十七週	單元七、檳榔物語 活動 1 紅脣故事 活動 2 拒絕檳榔入口	3	1-2-3 5-2-4 7-2-1	1. 作業評量:「拒絕檳榔」學習單。 2. 口頭評量:課堂問答。	【生涯發展教育】 3-2-2
第十八週	單元七、檳榔物語 活動 3 檳榔防制總動員	3	5-2-4 7-2-5 7-2-6	1. 實作評量:演練如何告訴他人拒絕檳榔。 2. 作業評量:學習單。	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-3
第十九週	單元八、樂在其中 活動 1 親親家人 活動 2 與家人相聚	2	1-2-6 6-2-2	1. 發表:每位學生上台發表與家人聚在一起參與的活動及發生的趣事。 2. 口頭評量:課堂問答。	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 4-3-2
第二十週	單元八、樂在其中 活動 3 出遊準備 活動 4 快樂鐵馬族	3	5-2-2 5-2-3	發表:每位學生上台發表四年級時,參加學校舉辦的單車大會師,騎車過程的感想。	【生涯發展教育】 3-2-2

臺南市立柳營區重溪國民小學 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	翰林版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(57)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並能遵守籃球比賽基本規則,同時培養團隊活動的合作精神,及提升對基本裁判手勢的了解,藉由籃球規則讓學生更融入賽事,同時培養團隊合作默契。 2. 主要目標在練習籃球運動中,上籃、防守及移位步伐、簡易的二對二籃球賽等,期透過活動設計加強學生操控籃球的能力及手眼協調性,提升籃球技能。 3. 學習羽球的基本步法及正手擊高遠球。 4. 延伸五年級之排球動作技能,增加高手傳球動作,以提升排球動作學習。 5. 在學習低手和高手傳球後,將相關排球技能藉由簡易規則應用在比賽中。 6. 透過教育部 SH150 方案,與身體活動金字塔概念的介紹,引導學生認同運動功能,並能增加每週身體活動量。 7. 透過飛盤的學習,發展穩定性和操作性的運動技能,學習身體的控制,同時藉由遊戲或比賽的進行,體驗團體合作的感覺,欣賞自己和他人的表現,發揮運動精神。 8. 體適能遊戲和撐箱跳躍是屬於綜合性的體能性活動,除了表現全身性的控制能力之外,也可以評估自己體適能程度。 9. 從水汙染問題的探討開始,引導學生關心社區水汙染防治計畫,並且在日常生活中節約用水、愛惜水資源。 10. 探討社區垃圾問題並鼓勵學生實地進行調查,為社區的環境品質盡一分心力。 11. 關心地球生態環境就應採取綠色消費行為,不論是食、衣、住、行、娛樂,都應該減少資源的浪費並且讓資源可以循環再使用,避免全球環境問題持續的惡化。 12. 以討論及演練等方式,幫助學生了解成癮物質的危害並學習拒絕的方法。 13. 透過問題解決、腦力激盪、示範與演練等活動,幫助學生認識抒解壓力的方式,學習與壓力和諧共處。 14. 透過案例說明一氧化碳中毒的處理步驟,訓練學生緊急應變的能力。 15. 先透過青春期兩性常見的困擾,引導學生發表自己生長發育的變化,以及對這些變化的感覺,希望學生能用正確的態度面對,並接受成長的喜悅。除此之外還引導學生探討如何向異性表達好感,並學習在團體活動中增進彼此的了解。 16. 提醒學生要培養獨立思考的能力,避免被錯誤的性資訊所誤導。同時要謹記網路交友安全守則,當心網路性陷阱。 17. 讓學生對於愛滋病的防治有正確認知,並培養接納關懷愛滋病患的態度。 				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-4 探討各年齡層的生理變化,並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為,表現出不同的信念與價值觀。 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。 				

	<p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-2-3 養成好的生活習慣。</p> <p>3-3-6 用科技蒐集生活相關資訊。</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春期同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>2-1-4 認識自己的身體隱私權。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>2-3-3 認同性別者處情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。</p> <p>2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p> <p>2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。</p> <p>3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

<p>【環境教育】 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 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。 5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。</p> <p>【生涯發展教育】 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。</p> <p>【資訊教育】 4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。 5-3-1 能了解網路的虛擬特性。</p>					
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習	1	3-2-2 3-2-3	1. 實作評量:練習籃球運動。 2. 課堂問答:籃球比賽基本規則。	【人權教育】 1-2-1
第二週	單元一、馳騁球場 活動 2 防守動作與移位步伐	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3	1. 實作評量:練習防守動作與移位步伐。 2. 課堂問答:籃球比賽基本規則。	【生涯發展教育】 2-2-1 【人權教育】 1-2-1
第三週	單元一、馳騁球場 活動 3 對戰遊戲	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	1. 實作評量:二對二籃球賽。 2. 課堂問答:籃球比賽基本規則。	【生涯發展教育】 2-2-1
第四週	單元一、馳騁球場 活動 4 趣味鬥牛賽	3	3-2-3 3-2-4 6-2-6	1. 實作評量:籃球比賽。 2. 課堂問答:籃球比賽基本規則。 3. 作業評量:學習單。	【人權教育】 1-3-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第五週	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3	3-2-1 3-2-4	1. 實作評量:羽球的基本步法及正手擊高遠球。 2. 課堂問答:羽球比賽基本規則。	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2
第六週	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	1. 實作評量:排球動作技能及高手傳球。 2. 課堂問答:排球比賽基本規則。	【生涯發展教育】 2-1-1
第七週	單元三、排球樂無窮 活動 2 運動安全你我他	1	5-2-5	1. 實作評量:排球動作技能及高手傳球。 2. 課堂問答:排球比賽基本規則。 3. 作業評量:學習單。	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第八週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 1 運動一級棒	3	3-2-1 3-2-2 4-2-4	1. 實作評量:體能活動。 2. 課堂問答:運動安全規則及運動功能。 3. 作業評量:學習單。	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
第九週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 2 一指神功	3	3-2-1 3-2-2 4-2-4	1. 實作評量:體適能遊戲。 2. 課堂問答:運動安全規則及運動功能。	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
第十週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 3 飛鴿傳書	3	3-2-1 3-2-2	1. 實作評量:體適能遊戲。 2. 課堂問答:運動安全規則及運動功能。	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第十一週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 4 盤中乾坤	3	3-2-3 3-2-4	1. 實作評量:飛盤動作技巧。 2. 課堂問答:飛盤運動規則。	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-2-2
第十二週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍	3	3-2-1	1. 實作評量:撐箱跳躍動作技巧。 2. 課堂問答:撐箱跳躍運動規則。	【生涯發展教育】 2-1-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十三週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 6 有趣的體能遊戲	3	3-2-3 4-2-3	1. 實作評量:體適能遊戲。 2. 課堂問答:運動安全規則及運動功能。 3. 作業評量:學習單。	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第十四週	單元五、環保行動家 活動 1 護河小達人、活動 2 垃圾偵查員	3	7-2-5 7-2-6	1. 口頭報告:分組實地進行社區水污染及垃圾問題調查，並上台報告。 2. 作業評量:學習單。	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 2-3-2 5-2-2
第十五週	單元五、環保行動家 活動 3 綠色消費愛地球	3	7-2-3 7-2-5 7-2-6	1. 發表:每位學生在生活中實際進行環保活動，並上台發表過程及感想。 2. 作業評量:學習單。	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2
第十六週	單元六、健康焦點新聞 活動 1 遠離酒害	3	5-2-4	1. 口頭討論:成癮物質的危害。 2. 實際演練:拒絕的方法。	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
第十七週	單元六、健康焦點新聞 活動 2 防毒沾身	3	5-2-4	1. 口頭討論:成癮物質的危害。 2. 實際演練:拒絕的方法。	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
第十八週	單元六、健康焦點新聞 活動 3 壓力調適	3	5-2-1 5-2-3 6-2-4	1. 口頭討論:抒解壓力的方式。 2. 實際演練:學習與壓力和諧共處。	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 3-3-6 4-3-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十九週	單元六、健康焦點新聞 活動 4 急救須知	1	5-2-1 5-2-3 6-2-4	1. 口頭討論:一氧化碳中毒的處理步驟。 2. 實際演練:一氧化碳中毒的緊急應變。	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 3-3-6 4-3-2
第二十週	單元七知性時間 活動 1「性」是什麼、活動 2 與異性相處	3	1-2-4 1-2-5 1-2-6	1. 課堂問答:與異性相處的方式。 2. 作業評量:兩性相處學習單。	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2 2-3-2 2-3-4 2-3-6
第二十一週	單元七知性時間 活動 3 性的自我保護	3	5-2-1 7-2-1	1. 課堂問答:網路交友安全守則,以及愛滋病的防治。 2. 作業評量:自我保護學習單。	【性別平等教育】 2-1-4 2-3-7 3-3-1 【資訊教育】 4-3-6 5-3-1

臺南市立柳營區重溪國民小學 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	翰林版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節, 本學期共(52)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過發球規則的了解, 與反手發球、正反手挑球技巧的練習, 讓學生對於羽球動作技能的學習更全面, 並能進一步進行羽球對抗賽。 2. 介紹各式球類運動鞋之特殊設計功能, 並引導學生了解在選購前, 可蒐羅各方資源, 因為唯有正確的運動消費行為, 才能滿足自己的需求, 又不浪費金錢。 3. 單元主要是結合之前學過的桌球基本技巧, 進一步引導學生學習更完整的擊球技術, 以應用於桌球比賽中, 讓學生更能體會其有趣之處。 4. 元藉由在國際體壇發光發熱的運動員之精采照片, 引導學生賞析選手的優異表現, 使其能感受運動賽事的樂趣與感動。 5. 單元主要目的為練習足球運動中的射門技巧, 並結合運球及控球動作, 進行小組進攻練習, 增進組織進攻能力。 6. 透過簡易五人制足球賽的介紹, 讓學生運用所學技能進行比賽, 體驗足球運動的樂趣。 7. 人的肢體可以呈現無限的力與美, 運動本身就是美感的體驗和展現。繞著身體軸心, 展現不同的翻轉動作。 8. 運動場上每個人、事、物, 都有值得欣賞的美。希望大家能從體驗、觀賞中, 享受運動之美。 9. 透過漸進式的練習, 讓學生熟練捷泳的連貫動作。 10. 藉由水中遊戲提高學生水中運動的興趣和能力, 並介紹水中自救、救人的知識和技能, 減少水中意外之發生。 11. 為了追求健康的生活, 每個人都要養成均衡飲食和規律運動的習慣, 透過健康檢查早期發現疾病、早期治療。平時要注意食物的處理與保存, 避免食物中毒的事件發生。 12. 透過宴席可以了解我國的飲食文化並學習以健康的觀念來設計飲食內容。 13. 指導食物梗塞的急救法, 培養學生自救、救人的能力。 14. 就醫時, 無論是看西醫或中醫, 就醫前都要謹選擇合格的診所, 不要輕信密醫和偏方, 以免危害健康。 15. 單元中從認識全民健保的好處開始, 透過經驗分享、討論、演練等活動, 加深學生對全民健保的認知, 培養珍惜醫療資源的態度, 並協助他們將所學落實在生活中。 16. 單元透過分享與討論, 讓學生了解疾病發生的原因及病菌的傳染途徑, 學習生病時的處理方法及自我照顧之道, 體會自己在維持與增進健康上應負的責任, 進而採取適當的預防措施, 遠離疾病的威脅。 17. 預防心血管疾病要從年輕做起, 即早養成良好的生活型態, 可以大幅降低罹患心血管疾病的機率。 				
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。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	<p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</p> <p>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> <p>7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。</p>
融入之重大議題	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。</p> <p>1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>1-3-4 了解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。</p> <p>3-3-4 認識並能運用社區資源。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>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。</p> <p>1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

		2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。			
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週	單元一、聰明選購，開心運動 活動 1 誰「羽」爭鋒	5	3-2-1 3-2-2	1. 實作評量:反手發球、正反手挑球技巧的練習。 2. 課堂問答:羽球動作技能與比賽規則。	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週	單元一、聰明選購，開心運動 活動 2 龍爭虎鬥、活動 3 認真挑、聰明購	3	3-2-3 3-2-4 7-2-4	1. 作業評量:學習單。 2. 課堂問答:各式球類運動鞋之特殊設計功能。	【人權教育】 1-3-2 【性別平等教育】 3-3-2 【家政教育】 3-3-5
第三~四週	單元二、桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊 活動 2 一決勝負	3	3-2-2 3-2-4	1. 實作評量:桌球技巧。 2. 課堂問答:桌球動作技能與比賽規則。	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
第五週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 1 最佳門將、活動 2 射門得分	3	1-2-2 3-2-2 3-2-4	1. 實作評量:足球運動中的射門技巧，並結合運球及控球動作。 2. 課堂問答:足球動作技能與比賽規則。	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
第六週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 3 合作無間	5	3-2-2 3-2-4	1. 實作評量:足球運動中的射門技巧，並結合運球及控球動作。 2. 課堂問答:足球動作技能與比賽規則。	【性別平等教育】 3-3-2
第七週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 4 五人制足球賽、活動 5 運動飲料知多少	3	2-2-6 3-2-3	1. 實作評量:五人制足球賽。 2. 課堂問答:運動飲料的認知。 3. 作業評量:學習單。	【人權教育】 1-3-2 【家政教育】 3-3-5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第八~九週	單元四、舞動精采 活動1 翻轉自如、活動2 肢體力與美 活動3 運動欣賞	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	1. 實作評量:翻轉動作。 2. 課堂問答:肢體力與美的探討。	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週	單元五、水中樂悠「游」 活動1 捷泳	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	1. 實作評量:捷泳的連貫動作。 2. 課堂問答:水中運動的認知。	【海洋教育】 1-3-2
第十一週	單元五、水中樂悠「游」 活動2 水中求生知多少	3	5-2-5	1. 實作評量:水中自救、救人的技能。 2. 課堂問答:水中自救、救人的知識。	【海洋教育】 1-3-3
第十二週	單元六、健康飲食生活 活動1 守護家人的健康、活動2 飲食安全與衛生	3	1-2-1 2-2-2 2-2-5 7-2-1	1. 發表:每位學生上台發表自己的飲食及運動習慣,擬定改善計畫,養成均衡飲食和規律運動的習慣。 2. 作業評量:學習單。	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-4
第十三週	單元六、健康飲食生活 活動3 營養標示看仔細	3	2-2-4 2-2-5	1. 課堂問答:如何看營養標示。 2. 作業評量:學習單。	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5
第十四週	單元六、健康飲食生活 活動4 爺爺過生日、活動5 食物梗塞急救	3	2-2-3 5-2-3	1. 實際演練:食物梗塞的急救法。 2. 作業評量:學習單。	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-7
第十五週	單元七、就醫基本功 活動1 認識中醫、活動2 健保—健康有保	3	7-2-2 7-2-3	1. 作業評量:就醫停看聽學習單。 2. 課堂問答:說出對健保的看法。	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4
第十六週	單元七、就醫基本功 活動3 珍惜健保資源	3	7-2-2 7-2-3	1. 課堂問答:全民健保的好處與認知。 2. 作業評量:珍惜健保資源學習單	【人權教育】 1-3-1
第十七週	單元八、防治疾病一起來 活動1 認識傳染病	3	7-2-1	1. 課堂問答:疾病發生的原因及病菌的傳染途徑。 2. 作業評量:認識傳染病學習單。	【家政教育】 1-3-5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十八週	單元八、防治疾病一起來 活動 2 認識心血管疾病	3	7-2-1	1. 課堂問答:預防心血管疾病的 方法。 2. 作業評量:養成良好生活習慣 學習單。	【家政教育】 1-3-1
------	-----------------------------	---	-------	---	-----------------