臺南市公(私)立東區大同國民小學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（60）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 8/29-9/02	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。	1.討論：能說出代表成長的現象。 2.發表：能分享自己的生長發育變化。 3.紙筆評量：明白身體各部位的名稱。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。

						4.態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。	
第二週 9/05-9/09	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。	1.問答：能說出讓身體變乾淨的方法。 2.實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 3.自評：能確實執行清潔習慣。	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的身體。
第三週 9/12-9/16	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.實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2.自評：能確實執行清潔習慣。 3.實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 4.自評：能確實執行清潔習慣。	**【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 9/19-9/23	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。	1.問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2.自評：上、下學途中會遵守交通規則。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

						3.問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 4.觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。 5.觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。	
第五週 9/26-9/30	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.問答：能說出與朋友和睦相處的方法。 2.觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。 3.自評：能做到友愛同學的行為。	**【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 10/03- 10/07	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.問答：能說出攝取多樣化食物的好處。 2.自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 3.自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 4.發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。	**【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	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	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1.問答：能說出每天吃早餐的好處。 2.自評：能養成良	**【生命教育】** 生 E1 探討生活議題，培養思考

10/10-10/14	慣			生活習慣。		好的飲食習慣。	的適當情意與態度。
第八週 10/17-10/21	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.問答：能說出體育課的安全規定和準備。 2.實作：能做出正確的整隊動作。 3.問答：能說出正確運動穿著的條件。 4.實作：能做好上體育課的準備。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。
第九週 10/24-10/28	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.問答：能說出暖身操的重要性。 2.實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。
第十週 10/31-11/04	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。	1.問答：能說出校園遊樂設備使用規定。 2.實作：能按照使用規定使用遊樂設備。3.實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 4.問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。	**【安全教育】** 安 E3 知道常見事故傷害。
第十一週 11/07-11/11	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。	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。	1.問答：能說出校園遊樂設備使用規定。2.實作：能按照使用規定使用遊	**【安全教育】** 安 E3 知道常見事故傷害。

			3.能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。		Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	樂設備。3.實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 4.問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。	
第十二週 11/14- 11/18	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.問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。 2.實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。 3.問答：能說出觀賞展演的想法。 4.實作：能和同學合作，展演有主題的造型。	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的身體。
第十三週 11/21- 11/25	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.問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。 2.實作：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 11/28- 12/02	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。	問答：能說出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 12/05- 12/09	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.能和他人合作，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。	1.實作：能做出動物拳動作。 2.觀察：能與他人合作。	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的身體。
第十六週 12/12- 12/16	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。	實作：能以不同走路步伐移位。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。
第十七週 12/19- 12/23	第一冊第六單元： 走走跑跑 活動二：奔跑吧 **【安全教育】**	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。	實作：能做不同方向、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 12/26- 12/30	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。	1.實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2.實作：能做出滾地移動接球的動作。 3.觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	**【安全教育】** 安 E9 學習相互尊重的精神。
第十九週 1/02-1/06	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。	1.實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2.實作：能做出滾地移動接球的動作。 3.觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	**【安全教育】** 安 E9 學習相互尊重的精神。
第廿週 1/09-1/13	第一冊第七單元： 大球小球真好玩	3	1.能做出大、小球的滾球動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易	1.實作：能正確做出大、小球的滾球	**【安全教育】** 安 E9 學習相互

	活動一：滾球高手		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。	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	拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	動作。 2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	尊重的精神。
第廿一週 1/16-1/20	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：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。 2. 觀察：於練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。	**【安全教育】** 安 E9 學習相互尊重的精神。

◎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)立東區大同國民小學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（57）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						
	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 2/13-2/17	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	4	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。	自評 操作 問答 觀察	**【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 2/20-2/24	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。	自評 操作 問答 觀察	**【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 2/27-3/03	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。 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。	自評 操作 問答 觀察	**【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。
第四週 3/06-3/10	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機 **【性侵害防治教育】**	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。	問答 演練	**【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。
第五週 3/13-3/17	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人 **【性侵害防治教育】**	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。	發表 問答 觀察 實作	**【性別平等教育】** 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。
第六週 3/20-3/24	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比 **【性侵害防治教**	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。	發表 問答	**【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。

	育】						
第七週 3/27-3/31	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。	問答 發表 演練	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第八週 4/03-4/07	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。	問答 發表 演練	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第九週 4/10-4/14	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。 4.願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。	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 接受健康的生活規範。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	問答 演練 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十週 4/17-4/21	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.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。	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十一週	單元四、跳一	3	1.認識土風舞的基本	1c-I-1 認識身體活動	Ib-I-1 唱、跳	問答	【安全教育】

4/24-4/28	跳、動一動 活動三、我愛唱跳		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。	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。	與模仿性律動遊戲。	實作	安 E7 探究運動基本的保健。
第十二週 5/01-5/05	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。	實作 觀察	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。
第十三週 5/08-5/12	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。	實作 觀察	**【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 5/15-5/19	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 【安全教育】	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。	問答 實作	**【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 5/22-5/26	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	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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

			作。 3.會描述單槓的動作基本知識。	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。			
第十六週 5/29-6/02	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。	問答 實作 觀察	**【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 6/05-6/09	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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。
第十八週 6/12-6/16	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，進行練習與遊戲。 7.能運用雙、單手做出大球拋球動作。 8.能單手做出拋小球動作。 9.能與同學合作，進行練習與遊戲。 10.能理解並遵守運動規範。	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。	問答 實作	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

第十九週 6/19-6/23	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。 5.能利用所學技能進行團體遊戲。	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。	實作 觀察	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。
第廿週 6/26-6/30	單元八、玩水樂無窮 活動一、夏日戲水停看聽、活動二、泳池安全知多少	3	1.認識常見的水域活動。 2.辨識安全的水域活動情境。 3.討論如何挑選合適的游泳裝備。 4.認識水域活動的防範技巧。 5.能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。 6.演練正確入水的步驟。 7.認識水中活動後的保健注意事項。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	發表 問答 觀察 實作	**【安全教育】** 安 E2 了解危機與安全。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

臺南市公(私)立東區大同國民小學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	南一版	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 能分辨紅綠燈食物的差異。 2. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。 3. 能正確挑選適合自己的牙刷。 4. 能知道與家人和諧相處的方法。 5. 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自己的心情。 6. 知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染。 7. 知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的安全事項有哪些。 8. 能了解藥袋上的標示，如：服藥的時間、用法與用量。 9. 能發覺錯誤的處理剩餘藥物會汙染環境與危害身體健康。 10. 能隨機應變表現出不同的肢體動作。 11. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 12. 完成各種在平衡木上的平衡動作。 13. 能做出各項趣味競賽的基本動作。 14. 可以順暢做到活動中相關球類技巧的動作。 1. 能從武術及技擊遊戲中快樂學習，並對武術產生學習興趣。				
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，並以創新思考方師，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的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 8/29-9/02	壹、健康有一套 一.健康做得到	1	1.能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。 2.能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳	1	1.能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。 2.能專注觀賞他人的動作表現。 3.認真參與，並與他人合作完成遊戲活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第二週 9/05-9/09	壹、健康有一套 一.健康做得到	1	1.能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。 2.能分辨紅綠燈食物的差異。 3.能於日常生活中選擇攝取綠燈食物。 4.能連結課本及生活經驗，說出過重的可能	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

			原因。	能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。			
	貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳	2	1.能隨著音樂，完成舞蹈基本動作。 2.熟練〈猜拳〉的跳法，並正確的配合音樂跳。	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第三週 9/12-9/16	壹、健康有一套 一.健康做得到	1	1.能知道體重過重在飲食上的調整方法。 2.能明白養成良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。 3.能記錄自己的飲食與生活習慣。 4.能覺察自己的飲食與生活習慣不適宜處，並提出改善的方法。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的覺察與行為表現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳	2	1.想像並模仿自然界中的自然現象。 2.隨著音樂完成舞蹈	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	

			基本的動作。 3.專注觀賞他人的動作表現。 4.表現出在不同情境下躲雨的動作。 5.認真參與，並與他人合作完成任務。 6.選擇適合自己的身體活動。 7.認真參與，並與他人合作完成創作任務。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		態度評量	
第四週 9/19-9/23	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套	1	1.能知道蛀牙的形成原因。 2.能知道蛀牙的處理辦法。 3.能知道愛護牙齒的方法，避免造成蛀牙。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	2	1.認識並遵守遊戲規則。 2.專注觀察他人動作表現。 3.能在「紅綠燈遊戲」中，表現出適合自己的追逐跑方式。 4.能完成折返、曲線跑的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第五週 9/26-9/30	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有	1	1.能知道牙齒分為乳齒和恆齒。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-1 日常生活中的基本衛	觀察評量 口頭評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體

	一套		2.能知道乳齒和恆齒分別有其重要性。 3.能知道牙齒的功能及名稱。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。	生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	行為檢核 態度評量	與心理面向。
	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	2	1.能完成折返、曲線跑的動作。 2.明白能將折返、曲線跑的動作運用在追逐跑遊戲上。 3.能選擇安全的遊戲場地。 4.認識並做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 5.能完成跳、跨的組合動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第六週 10/03-10/07	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套	1	1.能判斷更換牙刷的時機。 2.能正確挑選適合自己的牙刷。 3.能透過自我檢視，正確存放與更換牙刷。	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。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	2	1.能完成跳、跨的組合動作。 2.體會助跑可增加跳躍能力。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			3.能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 4.能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。	動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			
第七週 10/10-10/14	壹、健康有一套 二.愛護牙齒有一套	1	1.能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。 2.能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。 3.能記錄一周的刷牙情形，並做檢討與改進。	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。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲、 八.我們都是平衡高手 【安全教育】	1	1.能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 2.能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 3.能認識校園需要平衡能力的遊戲設備。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。
第八週	壹、健康有一套	1	1.能知道愛護牙齒的	1a-I-1 認識基本	Da-I-1 日常生	觀察評量	【生命教育】

10/17-10/21	二.愛護牙齒有一套		方法。 2.能知道牙科醫療院所提供的口腔保健服務。 3.能養成保健牙齒的生活習慣。	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	口頭評量 行為檢核 態度評量	生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手	2	1.能練習平衡動作。 2.專注觀賞他人的動作表現。 3.表現認真參與的學習態度。 4.認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 5.學會上下平衡木。	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。 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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。
第九週 10/24-10/28	壹、健康有一套 三.我愛家人	1	1.與家人相處時，若出現不知道如何對應的情緒，能適當的自我調適。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】

			2.能在課堂上分享自己的經驗，討論後嘗試在生活中應用生活技能。	中嘗試運用生活技能。			家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
	貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手	2	1.認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 2.學會上下平衡木。 3.能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。
第十週 10/31-11/04	壹、健康有一套 三.我愛家人 **【性侵害防治教育】**	1	1.能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自我的心情。 2.與家人相處時，對於無法處理或做錯的狀況，能先調適心情，在引導下，表現簡易的人際溝通技能。 3.練習想法的三個步驟，先說出想法、反省想法、再決定怎麼做。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
	貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手	2	1.能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。 2.學會選擇適合自己的身體活動。	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	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ia-I-1 滾翻、支	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。

				現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	撐、平衡、懸垂遊戲。		
第十一週 11/07-11/11	壹、健康有一套 三. 我愛家人 **【家庭暴力防治教育】**	1	1. 運用後設認知的技巧，先預想可能的後果，再來選擇最佳的做法。 2. 能練習平心靜氣說出自己的想法讓對方知道。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
	貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂	2	1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。 3. 能運用基本的動作常識，處理練習或遊戲所產生的問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				身體活動。			
第十二週 11/14-11/18	壹、健康有一套 三.我愛家人 **【家庭暴力防治教育】**	1	1.常把愛掛在口中、對家人的體貼等語言與非語言的方式，來表達對家人的關愛。 2.能知道與家人和諧相處的方法。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
	貳、運動樂趣多 九.社區運動樂	2	1.能利用學校或社區資源從事身體活動。 2.能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。 3.了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。	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。 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。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週 11/21-11/25	壹、健康有一套 四.空氣汙染大作戰 【環境教育】	1	1.知道空氣品質達紅色警示的意思。 2.知道空氣汙染對人和動物都有影響。 3.知道紅色空品旗的作用。 4.知道空氣汙染期間，外出要戴口罩。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 【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。 【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂趣多 九.社區運動樂	2	1.能利用學校或社區資源從事身體活動。 2.能清楚知道自己適合的運動。 3.能與家人討論，選擇並規畫適合的身體活動，增進體適能。	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 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。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週 11/28-12/02	壹、健康有一套 四.空氣汙染大作戰 【環境教育】	1	1.知道紅色空品旗升起時，要應對的活動行為。 2.發覺空氣汙染時，在戶外活動對身體健康的影響。 3.知道室內、室外空氣	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 【安全教育】

			汙染的程度並不同。 4.知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的事項有哪些。	的威脅性。			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。 【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多	2	1.能知道並做到你傳我接活動的動作內容。 2.能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。 3.知道並做到配合拍球的節奏，穩定的拍球。 4.了解拍球說 Hello 活動的進行方式，並和同學合作努力完成。 5.會利用課餘時間練習以求進步。	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守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。	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。
第十五週 12/05-12/09	壹、健康有一套 四.空氣汙染大作戰 【環境教育】	1	1.知道空氣汙染會讓身體出現各種不舒服的症狀。 2.知道空氣汙染時期因應身體不舒服症狀	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發

			的處理方式。				生。 【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。 【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多	2	1.能知道並做到三種傳接球動作，並練習。 2.能知道三種傳接球動作，球的行進路徑不同處。 3.能和他人合作完三種傳接球動作。 4.能知道並完成高球穿接的動作。 5.和他人順暢的完成活動。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守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。	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。
第十六週 12/12-12/16	壹、健康有一套 四.空氣汙染大作戰	1	1.知道對抗空氣汙染的保健做法。 2.面對不同空品旗，能做出適宜的保健行為。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，

							並能避免災害的發生。 【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。 【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多	2	1.能知道和做到彈接高手活動中相關的動作，並練習。 2.能願意並盡力和他人相互合作，完成彈接高手活動中的動作。 3.能做到透過課餘練習增加球感。	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，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守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。	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。
第十七週 12/19-12/23	壹、健康有一套 五.正確使用藥物	1	1.能了解生病時要遵照醫囑服藥的重要性。 2.能發覺生病時就醫是維護健康的正確態	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	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	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 E5 了解日常生活

			度與行為。 3.能於大人引導下，做到正確的就醫行為。	與行為。			危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
	貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多	2	1.能於活動中，知道並遵守攻占城堡的活動規則。 2.能願意並盡力做到和他人合作，完成攻占城堡活動。 3.能做到透過攻占城堡活動和他人一同討論學習，找出更佳得分方式並實踐。	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，處理或練習遊戲問題。	Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	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。
第十八週 12/26-12/30	壹、健康有一套 五.正確使用藥物	1	※能在大人引導下，適切的請教藥師與認讀藥袋上的各項標示與說明。	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。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	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 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
	貳、運動樂趣多 十一.功夫小子	2	1.能做出正確的模仿動物動作及特徵。 2.能做出正確的基本武術動作。 3.能專注觀賞同學表演。 4.能發揮創意做出動物拳。	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。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

第十九週 1/02-1/06	壹、健康有一套 五.正確使用藥物	1	1.能了解藥袋上服藥的時間、用法與用量。 2.能在大人引導下，於生活中正確服藥。 3.能了解眼藥水和外用藥膏的使用時間、用法與用量。 4.能在大人引導下，於生活中正確使用眼藥水和外用藥膏。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	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 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
	貳、運動樂趣多 十一.功夫小子	1	1.能表現出正確的技擊動作。 2.能運用基本動作，與同學完成遊戲。 3.藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第廿週 1/09-1/13	壹、健康有一套 五.正確使用藥物	1	1.能於大人引導下，正確的保存藥物。 2.能發覺錯誤的處理廢棄藥物會汙染環境與危害人類身體健康。 3.能於大人引導下，正	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	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 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急

			確的處理廢棄藥物。	能。			事件的方式。
	貳、運動樂趣多 十一.功夫小子	2	1.能運用武術及技擊動作，與同學完成比賽。 2.藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第廿一週 1/16-1/20	休業式	3					

◎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)立東區大同國民小學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	南一版	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(3)節，本學期共(57)節
課程目標	1.能了解不同人生階段成長情形，知道成長過程受到家人的照顧與陪伴，認識日常生活中的性別角色，知道自己想做的事不受性別限制；透過活動，觀察、描述記錄自己的成長情形。體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長，從過程中認識自己未來的夢想，並為夢想努力，探索自己的興趣及對未來的期望， 2.能說出使用平衡木時要注意的事項、安全自行上下平衡木，完成平衡木的遊戲，學會與完成在平衡木上各種闖關動作，維護自己與尊重他人的身體自主權。 3.了解自己與他人的異同，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。 4.了解接待客人、接受招待的注意事項，能運用方法招待好友、分辨出別人不接受的行為應如何改進；知道誠意讚美與讓朋友知道你對他的感受，是獲得友誼的好方法，進而能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。 5.能說出健走的動作要領、健走前要注意的事項，積極參與健走運動，規劃適合全家的健走路線，並養成運動的好習慣，並藉由運動的參與，培養與親友間的情誼。 6.知道並完成踢擊紙球的相關動作，能知道如何和他人一同合作踢擊，並發揮創意，創造不同踢擊動作。 7.能知道並完成對牆連續踢球相關動作，透過練習增加踢球球感，從中培養基本球感，闖關過程中盡力完成並從中學習球感，以完成過關英雄的相關動作；知道你來我往的活動規則、遵守你來我往的活動規則並和人一同進行活動。 8.能認識吸菸的危害與戒菸的好處，發覺家人吸菸的行為對個人與家庭的危害，並對親友適切表達戒菸的好處；認識二手菸和三手菸的定義與危害，進而感受到二手菸和三手菸對人體健康與生活品質的影響，覺察拒吸二手菸和三手菸的重要性，適切向親友表達拒絕二手菸和三手菸，且運用創作拒吸二手菸的標示，支持無菸環境。 9.能靈活操作身體，做出各種肢體動作，專注欣賞並學習他人動作表現。在活動中，能隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。 10.能與同學合作完成動作和遊戲，從中培養默契，通力合作克服困難並完成動作，且能利用活動開展肢體，增進身體的協調性。 11.知道流感不等同於感冒，知道流感的傳染方式、流感快篩的目的與預防流感感染的方法，與學會呼吸道衛生與咳嗽禮節，知道流感感染期間在家照護的要點，養成良好個人衛生習慣。 12.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 13.能盡力完成快跑活動，做出直線快跑動作、完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作，且在遊戲中完成左右曲折及繞物快跑的動作，並體會跑步的樂趣。				

	14.知道如何分辨且能具體描述如何選擇新鮮食物的方法；知道如何挑選且能具體描述正確選購包裝食品與散裝食品的方法。 了解游泳池的硬體設備、安全設施、注意事項與衛生守則，並能遵守游泳池的規則；認識游泳前暖身運動的重要性與正確做出暖身操，學會在水中行走、水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。
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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/13-2/17	壹、健康點點名 一.歡樂成長派	1	1.能了解不同人生階段成長情形。 2.能觀察並描述自己的成長情形。 3.能透過活動，記錄自己的成長情形。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。

	貳、運動好事多 六.單槓遊戲真好玩	3	1.能認識校園需要懸垂能力的遊戲設備。 2.能運用遊戲設備來鍛鍊臂力。 3.能練習手臂力量。 4.表現認真參與的學習態度。 5.專注觀賞他人的動作表現。	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。 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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。
第二週 2/20-2/24	壹、健康點點名 一.歡樂成長派	1	1.能知道成長過程受到家人的照顧與陪伴。 2.能體會成長的喜悅,並能用健康的態度面對成長。 3.能觀察並描述自己的成長情形。 4.能探索自己的興趣及對未來的期望。	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。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象,了解家庭、學校與職業的分工,不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。
	貳、運動好事多 六.單槓遊戲真好玩	2	1.能學習握住單槓。 2.能學習使用單槓時要注意的事項。 3.在單槓上學習模仿動作。 4.能進行單槓遊戲動作。	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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。

第三週 2/27-3/03	壹、健康點點名 一.歡樂成長派	0	1.能認識日常生活中的性別角色。 2.能覺察職業的性別刻板印象。 3.能知道自己想做的事不受性別限制	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。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。
	貳、運動好事多 六.單槓遊戲真好玩	1	1.能學會在單槓上的動作。 2.了解及運用雙手的力量選擇需要懸垂能力的運動項目。 3.會表現認真學習的態度。 4.會注意同學的表現。	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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。
第四週 3/06-3/10	壹、健康點點名 一.歡樂成長派	1	1.能認識日常生活中的性別角色。 2.能覺察職業的性別刻板印象。 3.能知道自己想做的事不受性別限制。 4.能認識自己未來的夢想，並為夢想努力。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

							涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。
	貳、運動好事多 七.休閒運動快樂行	2	1.認識戶外及其他各種休閒運動。 2.樂於參與休閒運動。 3.能找出社區內的運動場地。 4.能選擇適合全家參與的休閒運動。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 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。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第五週 3/13-3/17	壹、健康點點名 二.流感小尖兵	1	1.知道如何表達身體不舒服的症狀。 2.知道處理身體不適的正確方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。
	貳、運動好事多 七.休閒運動快樂行 **【安全教育】**	2	1.能快樂的接受並體驗健走運動。 2.能學會正確的健走技巧。 3.能快樂接受並體驗健走運動。 4.能學會不同速度的健走技巧。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1戶外休閒運動入門遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第六週 3/20-3/24	壹、健康點點名 二.流感小尖兵	1	1.知道流感的傳染方式。 2.知道「生病不上課」的健康觀念。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。

				活習慣。	顧方法。		
	貳、運動好事多 七.休閒運動快樂行	3	1.能學會不同節奏的健走。 2.能學會不同方式的健走技巧。 3.能規畫並繪製校園健走地圖。 4.能積極參與健走運動。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1戶外休閒運動入門遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第七週 3/27-3/31	壹、健康點點名 二.流感小尖兵	1	1.探討避免感染流感、維護健康的行為。 2.知道預防流感的方法。 3.能在日常生活中展現呼吸道衛生與咳嗽禮節。 4.能養成良好個人衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。
	貳、運動好事多 八.踢球樂	2	1.能表現出教材中的足球熱身動作。 2.能於活動中展現出身體平衡。 3.能於活動中努力練習嘗試。 4.展現出努力體驗踢球活動。	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。	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。

			5.可以和他人合作完成活動。				
第八週 4/03-4/07	壹、健康點點名 二.流感小尖兵	1	1.知道流感感染期間在家照護的要點。 2.學會正確脫口罩和丟口罩的技巧。 3.能在生活中落實流感預防與照護的好行為。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。
	貳、運動好事多 八.踢球樂	0	1.能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。 2.能知道如何處理運動時發生的意外事故。 3.能做到用足背踢球。	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。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 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、力量及準確性控球動作。	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。
第九週 4/10-4/14	壹、健康點點名 三.我家拒菸酒 **【家庭暴力防治教育】**	1	1.能了解過量飲酒對個人、家庭與社會的危害。 2.在日常生活中，不嘗試含酒精飲料。	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。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	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、運動好事多 八.踢球樂	2	1.能做到用足內側踢球。 2.可以和他人合作練習踢球。 3.可以用腳底做出停球動作。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	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。
第十週 4/17-4/21	壹、健康點點名 三.我家拒菸酒 **【家庭暴力防治教育】**	1	1.能發覺吸菸行為對健康所造成的影響。 2.能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，向家人適切表達請勿吸菸的態度。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	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、運動好事多 八.踢球樂	2	1.可以他人合作進行踢接球。 2.可以於對牆踢接活動中展現出踢球停球的動作。 3.能於足球遊戲中展現踢擊動作。	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-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準	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.能和他人合作進行活動。		確性控球動作。		
第十一週 4/24-4/28	壹、健康點點名 三.我家拒菸酒 **【家庭暴力防治教育】**	1	※能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，練習拒絕二手菸的技巧。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 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。	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、運動好事多 九.我們都是好朋友	2	1.能隨著音樂拍打節奏。 2.能靈活操作身體，做出各種肢體動作。 3.能隨著音樂節奏，完成唱跳學習活動。 4.能靈活操作身體，做出各種身體動作。 5.能專注觀摩與學習他人動作表現。	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十二週 5/01-5/05	壹、健康點點名 三.我家拒菸酒	1	※能繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸的立場。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 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。	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、運動好事多 九.我們都是好朋友	2	1.能隨著音樂節奏，完成唱跳學習活動。 2.能靈活操作身體，做出各種身體動作。 3.能專注觀摩與學習他人動作表現。 4.能應用正確的動作與同學合作練習活動。 5.能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十三週 5/08-5/12	壹、健康點點名 四.愉快的聚會	1	※覺察自己與他人的優點，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動好事多 九.我們都是好朋友	2	1.能學會所教導的舞蹈動作。 2.利用活動開展肢體，並增進身體的協調性。 3.能專注欣賞並學習他人優良動作表現。 4.能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			5.能認真參與並與他人合作完成動作表現。 6.能了解自己並選擇適合個人的身體活動。	的身體活動。			
第十四週 5/15-5/19	壹、健康點點名 四.愉快的聚會 **【性侵害防治教育】**	1	1.能利用適當方法邀請同學。 2.能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。 3.能了解住家附近的特色。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動好事多 十.跑的遊戲	2	1.能利用學校或社區資源進行戶外休閒運動。 2.能體會並分享追逐跑的樂趣。 3.能盡力完成快跑的活動。 4.能體驗並分享跑步時速度與迎風的感受。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十五週 5/22-5/26	壹、健康點點名 四.愉快的聚會 **【性侵害防治教育】**	1	※能了解接待客人的注意事項。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

				試運用生活技能。			
	貳、運動好事多 十.跑的遊戲	2	1.能做出直線快跑動作。 2.能學習並表現出運動家精神。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十六週 5/29-6/02	壹、健康點點名 四.愉快的聚會 【性侵害防治教育】	1	1.知道真心誠意的讚美，讓朋友知道你心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。 2.能知道接受招待時的注意事項，並分辨出別人不接受的行為應如何改進。 3.能辨別好主人及好客人的行為。 4.能了解如何處理聚會中的突發狀況並實際演練。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動好事多 十.跑的遊戲	2	1.能遵守比賽規則。 2.能和同學合作完成比賽。 3.能認識並表現運動家精神。 4.能在曲線快跑中做出身體重心傾斜動作。 5.能在繞物快跑中做出身體重心傾斜變換	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			動作。				
第十七週 6/05-6/09	壹、健康點點名 五.食品安全我最行	1	1.能知道食品包裝完整的重要性。 2.能知道不建議購買散裝食品的原因。 3.能認識安全購買罐頭與玻璃罐食品的原則。 4.能了解製造日期及保存期限的意涵	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生;活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Eb-I-1健康安全消費的原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動,澄清金錢與物品的價值。
	貳、運動好事多 十.跑的遊戲	2	1 體驗並說出不同跑壘路線的差異。 2.練習中找出適合自己的跑壘路線。 3.比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。 4.和同學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。 5.在比賽中表現運動家精神。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十八週 6/12-6/16	壹、健康點點名 五.食品安全我最行	1	1.能認識安全購買鮮乳的原則。 2.能了解有效日期及認識標章的意涵。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動,澄清金錢與物品的價值。

				表現簡易的自我調適技能。			
	貳、運動好事多 十一.浪花朵朵開	2	1.認識水域休閒運動的種類。 2.選擇安全並合適的戶外休閒活動。 3.能知道從事游泳時需要的裝備。 4.認識游泳池安全設施和規則。 5.能了解進行游泳前暖身的重要性。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【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。
第十九週 6/19-6/23	壹、健康點點名 五.食品安全我最行	1	1.能知道食品標示的重要性。 2.能檢視包裝食品的標示和外觀。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Eb-I-1健康安全消費的原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
	貳、運動好事多 十一.浪花朵朵開	1	1.認識各項水中活動的動作技能。 2.做出水中行走的游泳技巧。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【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。

第廿週 6/26-6/30	壹、健康點點名 五.食品安全我最行	1	1.能了解食品保存方式對健康的重要性。 2.能認識不同的包裝食品的食用方式及注意事項。 3.能實際做到安全選購食品的原則。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1健康安全消費的原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
	貳、運動好事多 十一.浪花朵朵開	2	1.認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。 2.做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【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。

◎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)立東區大同國民小學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	教學節數	每週(3)節，本學期共(56)節
課程目標	健康教育：這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體，學習如何發現危險與守護自己。 體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。				
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/29-9/02	單元一對抗惡視力 活動1 眼睛視茫茫	1	1.覺察自己眼睛的狀況。 2.認識近視的成因。 3.了解近視的治療方式。 4.遵守眼睛用藥的規範。 5.認識促進保護眼睛的方法。 6.認識近視的治療方式。 知道近視對生活的影響。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.發表：能分享眼睛看不清楚的經驗。 2.問答：能說出點散瞳劑的經驗。 3.問答：能說出治療近視的方式。 4.實作：能自製近視眼鏡，體驗近視的感覺。 5.問答：能說出視力檢查結果。 6.問答：能說出戴眼睛對生活帶來的不便感。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第二週 9/05-9/09	單元一對抗惡視力 活動2 護眼小專家	2	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.展現保護視力的方法。	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.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。
第三週 9/12-9/16	單元二安全小達人 活動1 居家安全面面觀	3	1.分辨安全與不安全的居家環境。 2.了解出居家安全的注意事項。 3.與家人共同維護居家安全。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	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 9/19-9/23	單元二安全小達人 活動2 交通安全我最行 **【安全教育】**	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確方法。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E5 了解日常生活危害安全的事件。
第五週 9/26-9/30	單元二安全小達人 活動3 戶外安全有妙招	3	1.辨別戶外環境的危險因 子。 2.了解戶外環境的安全注 意事項。 3.與家人共同維護居家安全。 4.了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5.了解戶外環境的安全注意事項。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	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。	**【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。

						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、提出戶外環境的安全注意事項。 8.自評：自我檢核穿越道路的安全注意事項。	
第六週 10/03-10/07	單元三急救小尖兵 活動1傷口處理DIY	3	1.學習正確處理傷口的方法。 2.學習有效止血的方法。 3.學習扭傷的處理方法。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1.發表：能分享自己的受傷經驗。 2.演練：能正確操作傷口處理的方法。 3.問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 4.演練：能正確演練扭傷的照護方法。	**【家庭教育】** 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 **【安全教育】** 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。
第七週 10/10-10/14	單元三急救小尖兵 活動1傷口處理DIY	1	1.學習扭傷的處理方法。 2.學習燙傷的處理方法。 3.正確使用醫療服務。 4.正確選購醫藥材。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1.問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 2.演練：能正確做出燙傷的處理步驟。 3.發表：能說出開放性傷口在何種狀況下必須就醫治療。 4.問答：購買藥品和醫療材料和買日常生活用品時，選購方式有何不同？	**【家庭教育】** 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 **【安全教育】** 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。
第八週 10/17-10/21	單元三急救小尖兵 活動2英勇救援隊	3	1.知道尋求救援的方法。 2.演練各項急救方法。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1.問答：可說出發生急難時應撥打的求救 號碼。包括：１１０、１１９、１１２。 2.演練：可模擬演練撥打求救電話的應答方式。 3.演練：能在遊戲中做出正確的急救步驟。 4.問答：能在遊戲中正確地回答急救問題。	**【家庭教育】** 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 **【安全教育】** 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。
第九週 10/24-10/28	單元四戰勝病魔王 活動1腸胃拉警報	3	1.了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。 2.認識病毒性腸胃炎和症狀。 3.理解病毒性腸胃炎的傳染方式。 4.了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1.發表：學生分享肚子痛的經驗。 2.觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。 3.問答：如何預防感染腸胃炎？	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十週 10/31-11/04	單元四戰勝病魔王 活動2眼睛生病了	3	1.分析眼睛又紅又癢的可能原因。 2.認識急性結膜炎和症狀。 3.知道急性結膜炎的傳染方式。 4.了解急性結膜炎的照護及預防方法。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1.問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？ 2.發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？ 3.自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十一週 11/07-11/11	單元四戰勝病魔王 活動3流感不要來	3	1.認識傳染病主要的四種傳染途徑。 2.分辨一般感冒和流行性 感冒的症狀差異。 3.了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。	1a-II-2 認了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 2.問答：流感的主要症狀？ 3.自評：是否已接種接種疫苗。	**【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。
第十二週 11/14-11/18	單元五健康好體能 活動1樂跑健康行	3	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.討論運動後的保健。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2.檢測:能正確的完成60公尺跑。 3.自評：能在運動後進行保健動作。	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。

第十三週 11/21-11/25	單元五健康好體能 活動 2 身體真奇妙、活動 3 安全活動停看聽	3	1. 認識瑜伽。 2. 練習簡易瑜伽動作。 3. 練習親子瑜伽動作。 4. 進行緩和結束動作 1. 學習選擇正確且適合運動的場地。 2. 判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。 3. 學習如何處理危險場地。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 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 11/28-12/02	單元六躍動活力秀 活動 1 支撐躍動	3	1. 表現靜態和動作的支撐性動作。 2. 利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。 3. 利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。 4. 能利用練習策略進行課後自主學習。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 問答：能說出支撐動作的技能概念。 2. 實作：能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。
第十五週 12/05-12/09	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 12/12-12/16	單元六躍動活力秀 活動 3 舞動活力	3	1. 認識律動性的動作概念。 2. 描述參與律動性身體活動的感覺。 3. 表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	1c-II-2 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 問答：能說出律動性的動作概念。 2. 實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十七週 12/19-12/23	單元七運動合作樂 活動 1 拋準動動腦	3	1. 能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3. 能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作：能控制拋球的力道與方向。 2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十八週 12/26-12/30	單元七運動合作樂 活動 2 趣味排球	3	1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作：能正確擊球與拋接球。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十九週 1/02-1/06	單元八一起來打球 活動 1 傳球達陣	2	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。
第廿週 1/09-1/13	單元八一起來打球 活動 2 傳球搬運工	3	1. 能正確的做出胸前雙手傳接球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思，並能利用課餘時間練習。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、	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	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

				友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		戲策略。	
第廿一週 1/16-1/20	單元八一起來打球 活動 3 傳球高射砲、活動 4 打擊高手	2	1. 能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。 2. 結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

◎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)立東區大同國民小學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（60）節
課程目標	1.以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。 2.引導兒童了解人類是自然環境中的一分子，每個人都有責任保護生態環境，避免製造垃圾並做好資源回收，隨時隨地做環保以求世代永續利用。 3.透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動，提升兒童相關技能，並應用在日後各項運動參與。 4.透過討論與澄清，讓兒童描述對健康的想法，進而體會其重要性，並培養對自己健康負責任的態度。 5.藉由範例的引導，讓兒童檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對策，希望能及早建立良好的生活型態。 6.強調早餐習慣的重要性，並針對不吃早餐的原因提出改善策略。 7.介紹不同地區的早餐習慣，讓兒童了解，因為環境的不同，早餐內容也有差異。 8.介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜伽、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。 9.透過瑜伽、平衡木和呼拉圈的活動，引導兒童發揮創意，自創各種比賽或呈現不同的展演內容，從中享受運動的樂趣。 10.透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育，培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力，以做為日後學習水中動作技能之基礎。				
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/13-2/17	單元一成長時光機 活動1我從哪裡來、活動2成長的奧妙	5	1.能認識新生命的誕生過程。 2.能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3.能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 4.能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 5.能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 6.能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1.問答：能說出自己的生命來自父母。 2.問答：能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 3.發表：能提出減輕父母辛勞的方法。 4.實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。 5.實作:能完成採訪父母或家人的任務。 6.問答:能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 7.自評：能關心自己生長發育的情形。	**【生命教育】** 生E2 理解人的身體與心理面向。
第二週 2/20-2/24	單元一成長時光機 活動3一生的變化 **【兒童權利公約】**	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。	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.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。	**【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 2/27-3/03	單元二健康滿點 活動1腸胃舒服沒煩惱	1	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。 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。 2.自評：能判斷肚子痛的類型及程度。 3.問答：能說出三個以上肚子痛的可能原因。 4.問答：能說出家人在社區中常去的診所或醫師名稱。 5.操作：能依照消化道器官的位置從腹腔外側找出對應區域。 6.觀察：觀察自己糞便的狀態。 7.自評：有良好的飲食習慣。 8.認知：說出消化道細菌與免疫力的關係。 9.發表：說出自己促進消化道健康的飲食習慣。	**【家庭教育】** 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

						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。	
第四週 3/06-3/10	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。
第五週 3/13-3/17	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 3/20-3/24	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰	5	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 3/27-3/31	單元四垃圾變少了 活動 1 垃圾大麻煩、活動 2 垃圾分類小達人	3	1.分析日常垃圾的來源。 2.了解垃圾對環境的汙染。 3.覺察垃圾造成環境汙染後，對人類健康的危害。 4.分析是否有使用一次性餐具和包裝的習慣。 5.了解使用一次性餐具和包裝方便性背後的危機。 6.觀察一個活動（野餐）思考如何減少垃圾的產生。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.觀察：可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 2.發表：分享自己家是何準備年夜飯的菜餚？說出可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 3.問答：自己每天會製造哪些垃圾？怎麼減少呢？ 4.分享：自己或家裡是否有習慣使用一次性餐具或包裝？ 5.討論：規畫活動時，如何減少使用一次性餐具和包裝？如何減少 垃圾產生？ 6.問答：減少產生垃圾的方法。 7.自評：垃圾減量生活的實踐方式。	**【環境教育】** 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。
第八週 4/03-4/07	單元四垃圾變少了 活動 2 垃圾分類小達人	1	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 4/10-4/14	單元五運動補給站 活動 1 我是飛毛腿	3	1.學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 2.進行加速度遊戲、點將短賽跑。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運動技能的練習策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.問答：能說出站立式起跑的要領。 2.實作:能正確做出站立式起跑的動作。 3.觀察：能與他人合作進行遊戲。 4.問答：能說出站立式起跑的要領。 5.實作:能正確做出站立式起跑的動作。 6.觀察：能與他人合作進行遊戲。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。
第十週 4/17-4/21	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	Cb-II-2 學校運動賽會。 Ga-II-1 跑、跳與行進	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。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

				作技能。	間投擲的遊戲。	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。	
第十一週 4/24-4/28	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。
第十二週 5/01-5/05	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 5/08-5/12	單元六歡樂運動會 活動 2 前滾翻	3	1.認識使用墊子的安全注意事項與前滾翻的技能概念。 2.認識前滾翻的技能概念。 3.表現前滾翻的聯合性動作技能。 4.透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ia-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。	1.問答：能說出前滾翻的技能概念。 2.觀察：能遵守上課的安全規範。 3.實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。 4.實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。 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。	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週 5/15-5/19	單元六歡樂運動會 活動 3 海洋之舞	3	1.認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2.正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1.實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。 2.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。
第十五週 5/22-5/26	單元六歡樂運動會 活動 3 海洋之舞	3	1.認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2.正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3.正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4.欣賞原住民族舞蹈的美感特色。 5 能利用練習策略進行海洋之歌動作的練習。 6.認識運動會時應表現的團體規範。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1.實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。 2.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4.實作：能說出原住民族舞蹈的特色。 5.學習單：能完成運動會準備練習活動單。 6.行為：能完成運動會中與運動會後班級任務與遵守團體規範。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。
第十六週 5/29-6/02	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.能利用課餘時間，練習學習過的技巧。 4.能運用腳足內側及足背進行射門動作。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。 3.觀察：能和同學合作進行活動。 4.實作：能控制移動傳接球的力道與方向。	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			5.在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 6.能利用課餘時間，練習學習過的技巧。			5.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 6.觀察：能和同學合作進行活動。	
第十七週 6/05-6/09	單元七一起來 PLAY 活動 3 桌球乒乓碰	3	1.熟練向上拍擊動作。 2.能遵守比賽規則與規範。 3.能運用拍擊動作，進行簡易比賽。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。 2.實作：能與同學進行簡易桌球賽。 3.觀察：能遵守規範並發揮運動精神。 4.實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。 5.實作：能與同學進行簡易桌球賽。 6.觀察：能遵守規範並發揮運動精神。	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十八週 6/12-6/16	單元七一起來 PLAY 活動 4 你丟我閃	4	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。
第十九週 6/19-6/23	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	2	1.能學習從事浮潛活動安全注意事項。 2.了解各項浮潛的用具使用方法。 3.能利用課餘時間，自行從事浮潛活動，並與同學分享。 4.學習游泳池安全規範並確實遵守。 5.說明不遵守規範所造成的危害，並請學生反思。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.實作：能藉由浮潛三寶的圖片或實物讓學生認識。 2.討論：浮潛三寶的重要性及浮潛的安全注意事項。 3.觀察：能觀賞浮潛的圖片或影片。 4.實作：能確實遵守泳池的安全規範。 5.討論：能和同學討論並思考不遵守規範的後果。 6.觀察：觀察同學實際上課狀況，並作記錄。	**【海洋教育】** 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。
第廿週 6/26-6/30	單元八水中悠游 活動 3 雙腳打水我最行	3	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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	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。 3.觀察：能和同學合作進行。 4.實作：能正確的作出雙腳打水的動作。 5.討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。 6.觀察：能和同學合作進行。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

◎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)立東區大同國民中(小)學 111 學年度第一學期四年級健體領域學習課程(調整)計畫

(□普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。				
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/29-9/02	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	3	1.覺察營養不均衡的原因。 2.注意營養不均衡可能造成的健康問題。 3.願意改善個人營養不均衡的問題。 4.運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	報告 實作	

				慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。			
第二週 9/05-9/09	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	3	1.認識營養素及其功能和食物來源。 2.了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。 3.認識家庭飲食型態，了解家人的飲食注意事項。 4.遵守營養均衡的健康飲食原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	報告 實作	
第三週 9/12-9/16	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	3	1.了解六大類食物的健康安全消費訊息與方法。 2.運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。 3.在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	報告 實作 作業	
第四週 9/19-9/23	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相	3	1.認識一手菸、二手菸、三手菸。 2.注意吸菸對健康的危害。 3.認識電子煙。 4.運用生活技能「批判	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	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	報告 實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

			性思考」破除電子煙的迷思。	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。			
第五週 9/26-9/30	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔	3	1.注意飲酒、嚼檳榔對健康的危害。 2.運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。 3.清楚說明個人反對飲酒的立場。 4.使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。 5.運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	實作	【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 10/03-10/07	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	3	1.辨別生活中適用的生活技能，拒絕菸、酒、檳榔。 2.運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。 3.遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。 4.清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 5.使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	實作 自我評量 作業	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。

				4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。			
第七週 10/10-10/14	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	3	1.學習與灼燙傷患者相處。 2.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 3.演練灼燙傷的急救處理方法。 4.在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	報告 實作	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
第八週 10/17-10/21	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	3	1.覺察居家環境的潛在危機。 2.了解用電安全須知。 3.了解居家、公共場所防火措施。 4.了解滅火器的使用方法。 5.遵守居家安全注意事項。 6.規畫家庭逃生計畫。 7.檢查並改善居家用電方式、防火措施。 8.檢查公共場所防火措施。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	報告 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第九週 10/24-10/28	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	3	1.覺察居家環境的潛在危機。 2.了解用電安全須知。 3.了解居家、公共場所防火措施。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、	實作 報告	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

			4.了解滅火器的使用方法。 5.遵守居家安全注意事項。 6.規畫家庭逃生計畫。 7.檢查並改善居家用電方式、防火措施。 8.檢查公共場所防火措施。	4a-II-2 展現促進健康的行為。	防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。		
第十週 10/31-11/04	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	3	1.注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。 2.演練發生火災時的應變方式。 3.澄清火災逃生避難的迷思。 4.認識火災逃生避難的原則和技巧。 5.認識身上著火時的處理方法。 6.演練火災逃生避難的原則和技巧、身上著火時的處理方法。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	實作 作業	
第十一週 11/07-11/11	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	3	1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成足球活動。 5.課後持續練習，增進	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策	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	實作 報告	【性侵害防治教育】

			盤球、踢球、停球的熟練度。	略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	念。		
第十二週 11/14-11/18	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	3	1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成足球活動。 5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 自我評量 報告 作業	【性侵害防治教育】
第十三週 11/21-11/25	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	3	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【性侵害防治教育】

第十四週 11/28-12/02	第四單元球類遊戲王來 第二課壘上攻防	3	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週 12/05-12/09	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	3	1.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。 2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 5.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。 6.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 報告	
第十六週 12/12-12/16	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	3	1.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 自我評量 報告	

			練習的策略。 2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 5.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。 6.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。		作業	
第十七週 12/19-12/23	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	3	1.透過體適能檢測，了解個人體適能表現。 2.了解運動能幫助生長。 3.了解影響運動參與的因素，運用社區活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。 4.透過登階、健走活動，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。 5.描述參與模擬登山活動的感覺。 6.課後參與登山活動，增進體適能。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	實作 報告 作業	【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）。

				動。			
第十八週 12/26-12/30	第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練	3	1.認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。 2.認識武術進攻、防守的練習策略。 3.描述他人進退攻防動作的正確性。 4.主動參與、樂於嘗試活動。 5.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-II-1 武術基本動作。	實作 報告 作業	
第十九週 1/02-1/07	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	3	1.認識點、線、面肢體創作的動作技巧。 2.參與並欣賞點、線、面肢體創作。 3.表現點、線、面肢體創作。 4.模仿性創作各種工具行駛、運作的情境。 5.描述參與情境創作的感覺。 6.認識丟丟銅仔土風舞的基本舞步。 7.表現丟丟銅仔土風舞基本舞步。 8.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。 9.進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	實作 報告 作業	

			10.與同學合作，完成列車舞。 11.與同學合作，完成列車遊戲。				
第廿週 1/09-1/13	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	3	1.認識打水技能概念與動作練習的策略。 2.描述自己或他人打水動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現扶牆打水、持浮板打水前進、蹬牆漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。 5.運用合作與競爭策略完成打水活動。 6.認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 7.表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 8.課後持續練習，增進打水動作的熟練度。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	實作 報告 作業	【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。
第廿一週 1/16-1/20	第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴	3	1.認識扯鈴握棍方式、起鈴後運鈴、使鈴平衡、開線亮相的動作要領。 2.描述自己或他人扯鈴動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現正確的扯鈴握棍方式。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	實作 報告 作業	

			5.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。	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。
◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

臺南市公(私)立東區大同國民中(小)學 111 學年度第二學期四年級健體領域學習課程(調整)計畫

(□普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。				
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/13-2/17	第一單元迎向青春期 第一課相處萬花筒	3	1.認識並表現增進人際關係的技能。 2.透過觀察與模仿，改善人際關係。 3.能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。 4.能破除性別刻板印象，尊重每個人的特	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝	口試 實作 自我評量	

			質。 5.學習接納自己，建立並肯定自我的價值。		通與相處的技巧。		
第二週 2/20-2/24	第一單元迎向青春期 第二課青春你我他	3	1.認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 2.認識月經的成因。 3.認識月經的週期。 4.了解月經來臨時的處理方法。 5.了解夢遺的成因與因應方式。 6.面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	口試 實作	【性侵害防治教育】
第三週 2/27-3/03	第一單元迎向青春期 第三課尊重與保護自我	3	1.認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。 2.尊重自己和別人的身體。 3.知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。 4.知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	報告 實踐 作業	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【性侵害防治教育】
第四週 3/06-3/10	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	3	1.學會地震發生時的緊急應變方法。 2.演練地震避難技巧。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機	實作 報告	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

			3.注意地震可能帶來的災害。 4.實施居家防震措施。 5.了解居家安全角落。 6.製作家庭防災卡。 7.學會準備緊急避難物品。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。		安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【性侵害防治教育】
第五週 3/13-3/17	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	3	1.學會並演練止血的急救技能。 2.學會扭傷時的處理方法。 3.演練扭傷的急救技能。 4.認識急救箱，學會準備急救箱物品。 5.了解如何處理傷口。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	報告 實作	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
第六週 3/20-3/24	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	3	1.了解颱風可能造成的災害。 2.學習各項防颱工作。 3.了解因應颱風來臨應採取的行動。 4.了解遭遇颱風時的注意事項。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	報告 口試 作業	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第七週 3/27-3/31	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	3	1.認識呼吸系統的構造和功能。 2.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	口試 實作 自我評量	

			3.了解呼吸系統的保健方法。 4.了解可能傷害呼吸系統的行為。	受到個人、家庭、學校等因素之影響。			
第八週 4/03-4/07	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	3	1.認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。 2.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。 3.了解罹患肺炎的自我照護方法。 4.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 5.展現預防肺炎的行為。 6.清楚宣告預防肺炎的決心。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	報告 實作	
第九週 4/10-4/14	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	3	1.認識正確就醫的原則和注意事項。 2.演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。 3.能於日常生活中，運用就醫資訊維護健康。 4.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fb-II-3 正確就醫習慣。	報告 實作 作業	
第十週 4/17-4/21	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	3	1.認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領。 2.與同伴合作，完成反	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊	實作 報告 作業	

			手擊球、正手擊球、發球活動。 3.描述自己或他人桌球動作技能的正確性。 4.運用學會的桌球動作要領，完成桌球活動。 5.表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。 6.運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。 7.參與提高桌球運動能力的身體活動。	或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第十一週 4/24-4/28	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	3	1.認識籃球基本動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告 作業	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第十二週 5/01-5/05	第四單元球來球往 第三課球球來襲	3	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現擲球、滾球的動作技能。 3. 透過活動，探索擲球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告 自我評量 作業	

				的身體活動。			
第十三週 5/08-5/12	第四單元球來球往 第四課攻閃交手	3	1.認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。 2.表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。 3.運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告 作業	
第十四週 5/15-5/19	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	3	1.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2.了解接力跑的基本觀念。 3.認識正確的傳接棒動作。 4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。 5.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 6.認識接力完離開跑道的方法。 7.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 8.表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。 9.表現在原地與行進間	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	口試 實作	

			投擲的動作技能。 10.描述投擲不同大小、重量的球的差異。 11.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 12.認識助跑後側併步肩上投擲和助跑後前交叉步肩上投擲。 13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。				
第十五週 5/22-5/26	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	3	1.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2.了解接力跑的基本觀念。 3.認識正確的傳接棒動作。 4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。 5.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 6.認識接力完離開跑道的方法。 7.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 8.表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。 9.表現在原地與行進間	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	口試 實作 報告 作業	

			投擲的動作技能。 10.描述投擲不同大小、重量的球的差異。 11.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 12.認識助跑後側併步肩上投擲和助跑後前交叉步肩上投擲。 13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。				
第十六週 5/29-6/02	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	3	1.認識馬拉松的由來。 2.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。 3.認識跑走循環的活動要領。 4.描述校園馬拉松的跑步感受。 5.養成慢跑的習慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。 6.了解提升心肺適能的好處及方法。 7.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。 8.了解「運動與身體活動」對保健的重要性。 9.將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	口試 實作 作業	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

第十七週 6/05-6/09	第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術	3	1.了解進退、攻防與分組練習的基本動作概念。 2.表現主動參與、多元嘗試的態度，並與同學友善互動、快樂學習。 3.表現進退、攻防之基本步伐及配合衝、橫、劈、架、踢等技擊動作的聯合 技能。 4.運用武術與技擊動作技能的練習策略。 5.願意每週固定安排演練時間並分享身體活動後的心得。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。	實作 報告 作業	
第十八週 6/12-6/16	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	3	1.認識運用跳箱與平衡木等器材進行活動的動作技能。 2.在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。 3.了解跳箱平衡木的基本動作並表現相關動作之聯合技能。 4.願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	實作 報告 作業	
第十九週 6/19-6/23	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞	3	1.認識線條的種類與特徵。 2.說出生活中特定人、事、物的造型與動作特	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	實作 自我評量 報告 作業	

			徵，並嘗試模仿。 3.運用肢體展現直線與曲線的造型。 4.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。 5.結合移位動作，運用肢體展現線條的造型，表現聯合性動作技能。 6.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。 7.表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度，共同完成創作。	參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
第廿週 6/26-6/30	第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞	3	1.認識「花之舞」舞蹈的背景。 2.認識「花之舞」舞曲的步法。 3.認識「花之舞」舞蹈的舞序。 4.認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。 5.表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。 6.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	實作 自我評量 作業	

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。
◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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

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

臺南市公(私)立東區大同國民小學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/□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(58)節
課程目標	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	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。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。
融入之重大議題	【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。 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。 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。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 【性別平等教育】

	1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 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 8/29~9/3	單元一、大顯身手 活動 1 籃球天地 活動 2 移動傳球變化多	2	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	實作評量 觀察評量 發表	【人權教育】 1-2-1 1-3-4 【性別平等教育】 2-3-2
第二週 9/4~9/10	單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手	2	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	實作評量 觀察評量 自我評量	【性別平等教育】 2-2-1 3-3-2
第三週 9/11~9/17	單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手 活動 4 與球共舞	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	實作評量 觀察評量 自我評量	【性別平等教育】 2-2-1

			3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。		2-3-2 3-3-2
第四週 9/18~9/24	單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞	3	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-3-2
第五週 9/25~10/1	單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞	3	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-3-2
第六週 10/2~10/8	單元二、揪團來運動 活動 1 攻防之間	3	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第七週 10/9~10/15	單元二、揪團來運動 活動 2 球傳千里	2	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週 10/16~10/22	單元二、揪團來運動 活動 2 球傳千里 活動 3 一觸即發	3	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	發表 課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第九週 10/23~10/29	單元二、揪團來運動 活動 3 一觸即發 活動 4 我愛運動	3	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。	課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2
第十週 10/30~11/5	單元三、大力水手 活動 1 力量的泉源	3	4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】

	活動 2 挺立支撐		4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	自我評量	1-2-1 3-2-2
第十一週 11/6~11/12	單元三、大力水手 活動 3 力拔山河	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	發表 實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第十二週 11/13~11/19	單元四、躍動精靈 活動 1 彈跳遊戲	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第十三週 11/20~11/26	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 在活動中表現身體的協調性。	實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第十四週 11/27~12/3	單元五、伸出友誼的手 活動 1 融入新團體	3	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	課堂問答 發表 自我評量	【人權教育】 1-2-1 1-2-5
第十五週 12/4~12/10	單元五、伸出友誼的手 活動 2 無限精采	3	6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	課堂問答 自我評量	【生涯發展教育】 1-1-1
第十六週 12/11~12/17	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 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	自我評量 發表 觀察評量 課堂問答	【人權教育】 1-2-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第十七週 12/18~12/24	單元六、成長的喜悅 活動 1 男女大不同 活動 2 我長大了	3	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	課堂問答 觀察評量 實作評量 自我評量	【性別平等教育】 1-3-1
第十八週 12/25~12/31	單元六、成長的喜悅 活動 3 青春補給站	3	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能	課堂問答 實作評量	【性別平等教育】

	活動 4 珍愛自己		力處理個體成長過程中的重要轉變。 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。	自我評量	1-3-2 【家政教育】 1-2-1
第十九週 1/1~1/7	單元六、成長的喜悅 活動 5 男生女生做朋友	2	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	發表 課堂問答 同儕互評	【性別平等教育】 2-3-2 2-3-4
第二十週 1/8~1/14	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 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	發表 觀察評量 自我評量 課堂問答 實作評量	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 3-2-2
第二十一週 1/15~1/19	單元七、安全行、平安動 活動 3 安全救援系統	2	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	課堂問答 發表	【人權教育】 1-3-5

◎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(私)立東區大同國民小學111學年度第二學期 五 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

教材版本	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(56)節
課程目標	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。
領域能力指標	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 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。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。

	7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。
融入之重大議題	【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 2/12~2/18	單元一、持拍大進擊 活動 1 桌球對對碰	3	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/19~2/25	單元一、持拍大進擊 活動 1 桌球對對碰	3	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 2/26~3/4	單元一、持拍大進擊 活動 2 樂活桌球館 活動 3 飛天白梭	2	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第四週 3/5~3/11	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	3	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	實作評量 觀察評量 課堂問答	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1

第五週 3/12~3/18	單元二、矯健好身手 活動 1 後滾翻	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	實作評量 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第六週 3/19~3/25	單元二、矯健好身手 活動 2 滾翻分腿	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	實作評量 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第七週 3/26~4/1	單元三、水中健將 活動 1 安全悠游 活動 2 游泳池須知	3	4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 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。	發表 課堂問答 實作評量	【家政教育】 3-3-4 3-3-5 【海洋教育】 1-3-3 4-3-5
第八週 4/2~4/8	單元三、水中健將 活動 3 池畔「泳」者	1	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	實作評量	【海洋教育】 1-3-2
第九週 4/9~4/15	單元三、水中健將 活動 4 划水換氣 活動 5 捷式聯合動作 活動 6 游泳保健	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 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。	實作評量 自我評量 課堂問答	【海洋教育】 1-3-2 1-3-3
第十週 4/16~4/22	單元四、超越自我 活動 1 跑在最前線 活動 2 障礙跑 活動 3 蹲踞式起跑	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	課堂問答 實作評量	【性別平等教育】 3-3-2
第十一週 4/23~4/29	單元四、超越自我 單元五、足下風雲 活動 4 全力衝刺 活動 1 足壇風雲	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	觀察評量 實作評量 課堂問答 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教

	活動 2 前進自如		4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。		育】 3-3-2 【資訊教育】 4-3-5 4-3-6
第十二週 4/30~5/6	單元五、足下風雲 活動 2 前進自如	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	實作評量 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第十三週 5/7~5/13	單元五、足下風雲 活動 3 傳球遊戲	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	實作評量 觀察評量 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第十四週 5/14~5/20	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 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。	觀察評量 課堂問答 自我評量	【人權教育】 1-3-4 【家政教育】 1-3-3 1-3-7
第十五週 5/21~5/27	單元六、飲食面面觀 活動 3 買得用心吃得安心	3	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	實作評量 課堂問答 自我評量	【家政教育】 1-3-5 3-3-5
第十六週 5/28~6/3	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 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	發表 課堂問答 自我評量 實作評量	【家政教育】 1-3-4 3-3-5 【環境教育】

					3-3-1 4-2-4
第十七週 6/4~6/10	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 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	發表 課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第十八週 6/11~6/17	單元七、檳榔物語 活動 3 檳榔防制總動員	3	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	發表 課堂問答 實作評量	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-3
第十九週 6/18~6/24	單元八、樂在其中 活動 1 親親家人	2	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。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	發表 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 4-3-2
第二十週 6/25~6/30	單元八、樂在其中 活動 2 與家人相聚	3	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	課堂問答 發表 實作評量	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-4

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

臺南市東區大同國民小學111學年度第二學期6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(59)節
課程目標	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	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。				

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

	【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。 【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】 4-3-6 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。

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
8/30-9/2	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習	2	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【人權教育】 1-2-1
9/5-9/9	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習、 活動 2 防守動作與移位步伐	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【人權教育】 1-2-1
9/12-9/16	單元一、馳騁球場 活動 2 防守動作與移位步伐、 活動 3 對戰遊戲	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	實際演練 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 2-3-2

9/19-9/23	單元一、馳騁球場 活動 4 趣味鬥牛賽	3	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	實際演練 發表	【人權教育】 1-3-2
9/26-9/30	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2
10/3-10/7	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2
10/10-10/14	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	2	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
10/17-10/21	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
10/24-10/28	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
10/31-11/4	單元三、排球樂無窮	3	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及	實際演練	【人權教育】

	活動 2 運動安全你我他		其處理。	觀察評量	1-3-2 【生涯發展教育】 2-1-1
11/7-11/11	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 1 運動一級棒、 活動 2 一指神功	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
11/14-11/18	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 3 飛鴿傳書	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
11/21-11/25	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 4 盤中乾坤	3	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-2-2
11/28-12/2	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1
12/5-12/9	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 6 有趣的體能遊戲	3	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
12/12-12/16	單元五、環保行動家 活動 1 護河小達人、 活動 2 垃圾偵查員	3	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 2-3-2 5-2-2
12/19-12/23	單元五、環保行動家 活動 2 垃圾偵查員、 活動 3 綠色消費愛地球	3	7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人	課堂問答 自我評量 發表	【環境教育】 1-2-4 2-2-2

			體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	觀察評量	3-3-2 5-2-2
12/26-12/30	單元六、健康焦點新聞 活動 1 遠離酒害、 活動 2 防毒沾身	3	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	課堂問答 發表 實際演練	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
1/2-1/6	單元六、健康焦點新聞 活動 3 壓力調適、 活動 4 急救須知	2	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量 發表	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 3-3-6 4-3-2
1/9-1/13	單元七知性時間 活動 1「性」是什麼、 活動 2 與異性相處	3	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2 2-3-2 2-3-4 2-3-6
1/16-1/19	單元七知性時間 活動 3 性的自我保護 休業式	2	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 2-1-4 2-3-7 3-3-1 【資訊教育】 4-3-6 5-3-1

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

◎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。

臺南市東區大同國民小學111學年度第二學期6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(49)節
課程目標	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	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。				

	2-2-4 運用食品及營養標示的訊，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。
融入之重大議題	【人權教育】 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。 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【家政教育】 1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。 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。 【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【海洋教育】 1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。 1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。

	2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。

課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
2/13-2/18	單元一、聰明選購，開心運動 活動 1 誰「羽」爭鋒、 活動 2 龍爭虎鬥	4	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	實際演練 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
2/20-2/24	單元一、聰明選購，開心運動 活動 3 認真挑、聰明購 單元二、 桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	實際演練 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
2/27-3/3	單元二、 桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊、 活動 2 一決勝負	2	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	實際演練 觀察評量 發表	【人權教育】 1-3-2 【性別平等教育】 3-3-2 【家政教育】 3-3-5
3/6-3/10	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 1 最佳門將、 活動 2 射門得分	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
3/13-3/17	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 2 射門得分、 活動 3 合作無間	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	課堂問答 實際演練 自我評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
3/20-3/25	單元三、FUTSAL 樂無窮	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的	課堂問答	【生涯發展教育】

	活動 4 五人制足球賽、		身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	實際演練 自我評量	2-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
3/27-3/31 (3/29-3/31 六年級戶外教育)	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 5 運動飲料知多少	1	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	實際演練 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 3-3-2
4/3-4/7	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如、	1	2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	觀察評量 發表 課堂問答	【人權教育】 1-3-2 【家政教育】 3-3-5
4/10-4/14	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如、 活動 2 肢體力與美	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	課堂問答 實際演練 表演評量	【生涯發展教育】 1-2-1
4/17-4/21	單元四、舞動精采 活動 2 肢體力與美、 活動 3 運動欣賞	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	實際演練 表演評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1
4/24-4/28	單元五、水中樂悠「游」 活動 1 捷泳	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	實際演練	【海洋教育】 1-3-2
5/1-5/5	單元五、水中樂悠「游」 活動 2 水中求生知多少	3	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	實際演練 課堂問答	【海洋教育】 1-3-3
5/8-5/12	單元六、健康飲食生活 活動 1 守護家人的健康、 活動 2 飲食安全與衛生	3	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響	課堂問答 自我評量 實踐 發表	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-4

			食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。		
5/15-5/19	單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生、 活動 3 營養標示看仔細	3	2-2-4 運用食品及營養標示的訊，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	課堂問答 發表 實踐 自我評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5
5/22-5/26	單元六、健康飲食生活 活動 4 爺爺過生日、 活動 5 食物梗塞急救	3	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	發表 實際演練 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-7
5/29-6/2	單元七、就醫基本功 活動 1 認識中醫、 活動 2 健保—健康有保	3	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4
6/5-6/9	單元七、就醫基本功 活動 3 珍惜健保資源	3	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	課堂問答 觀察評量 實際演練 自我評量	【人權教育】 1-3-1
6/12-6/15 (6/15 畢業典禮)	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病 活動 2 認識心血管疾病	2	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	課堂問答 紙筆測驗	【家政教育】 1-3-51-3-1

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。