

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(62)節		
課程目標	1.辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 2.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 3.保持整潔與衛生，維持身體健康。 4.拋球、接球、傳球準確性控球。 5.安全做運動。 6.伸展身體，讓身體更柔軟。 7.用好玩的方式走和跑。 8.學習武術的敬禮和出拳。 9.模仿大樹和飄浮的感覺。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/28-9/01	第一單元健康又安全 第一課校園好健康、第二課 危險！不能那樣玩	3	1.覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2.認識健康中心的功能與設備。 3.在師長的引導下，了解學校的健康服務。 4.不在不安全的場所進行活動與遊戲。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	報告 自我評量	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。

			5.辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 6.辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	健康資訊、產品與服務。			【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第二週 9/04-9/08	第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩	3	1.認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2.知道遊戲安全性的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 3.遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 4.正確使用遊戲器材。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	報告	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第三週 9/11-9/15	第二單元小心！危險 第一課上下學安全行	3	1.發覺在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	報告 自我評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第四週 9/18-9/22	第二單元小心！危險 第二課保護自己	3	1.發覺生活中各種碰觸的感受。 2.認識身體隱私與身體界限。 3.發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 5.演練遇到不安全身體	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。	報告 同儕互評 實作	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反

			<p>碰觸時的拒絕方法。</p> <p>6.知道遇到危險情況時保護自己的方法。</p> <p>7.知道遇到危險情況時的口頭求助訣竅。</p> <p>8.演練遇到危險情況時求助的方法。</p>	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。			<p>規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【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。</p>
<p>第五週 9/25-9/29</p>	<p>第三單元健康超能力 第一課乾淨的我</p>	2	<p>1.發覺儀容整潔的重要性。</p> <p>2.知道潔牙的時機。</p> <p>3.嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。</p> <p>4.認識洗手的重要性。</p> <p>5.知道洗手的時機。</p> <p>6.嘗試練習正確的洗手步驟。</p> <p>7.舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	<p>報告 實作 自我評量 口試</p>	
<p>第六週 10/02-10/06</p>	<p>第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣</p>	3	<p>1.認識喝白開水的重要性。</p> <p>2.養成喝白開水的健康習慣。</p> <p>3.養成飯前洗手的健康</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	<p>口試 自我評量 實作 報告</p>	<p>【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參</p>

			<p>習慣。</p> <p>4.養成良好的餐桌禮儀。</p> <p>5.養成良好的飲食習慣。</p> <p>6.發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。</p> <p>7.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。</p>	<p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>		與家務工作。
<p>第七週</p> <p>10/09-10/13</p>	<p>第三單元健康超能力</p> <p>第三課好好愛身體</p>	3	<p>1.認識健康排便習慣的重要性。</p> <p>2.知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。</p> <p>3.認識廁所的圖像標誌。</p> <p>4.能於引導下，養成良好的如廁習慣。</p> <p>5.認識正確的站姿、坐姿和睡姿。</p> <p>6.發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p> <p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p>	<p>口試</p> <p>自我評量</p> <p>報告</p> <p>實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。</p>
<p>第八週</p> <p>10/16-10/20</p>	<p>第四單元玩球趣味多</p> <p>第一課傳接跑跑跑</p>	3	<p>1.認識跑步的場地與標線。</p> <p>2.練習跑步和傳球的基本動作。</p> <p>3.學會簡易的傳接球動作。</p> <p>4.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。</p> <p>5.探索拋、傳球的動作要</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p>	<p>Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。</p>	<p>實作</p> <p>自我評量</p> <p>報告</p>	

			<p>領。</p> <p>6.學會簡易拋、擲球的動作。</p> <p>7.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</p>	<p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>			
<p>第九週 10/23-10/27</p>	<p>第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑</p>	3	<p>1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。</p> <p>2.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。</p> <p>3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</p> <p>4.覺察棒球守備的基本概念。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。</p>	<p>報告 實作</p>	
<p>第十週 10/30-11/03</p>	<p>第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑</p>	3	<p>1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。</p> <p>2.覺察棒球守備的基本概念。</p> <p>3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</p> <p>4.對他人的協助抱持感謝的心。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行</p>	<p>Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。</p>	<p>實作 報告 自我評量 作業 上台完成老師指定的拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球</p>	

				為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。			
第十一週 11/06-11/10	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	3	1.探索隔網的感受。 2.探索將球擲準的動作技巧。 3.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。 4.體驗徒手拋球與接球過繩。 5.觀察他人的動作技巧,學習他人長處。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	自我評量 實作	
第十二週 11/13-11/17	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	3	1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。 3.探索拋球過繩的動作要領。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	實作	
第十三週 11/20-11/24	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	3	1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持	實作 作業	

			3.探索拋球過繩的動作要領。	的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。		
第十四週 11/27-12/01	第五單元跑跳動起來 第一課安全運動王、第二課伸展好舒適	3	1.了解運動時應穿著合適的服裝。 2.認識安全且適合運動的場地。 3.選擇安全的運動方式。 4.學會簡易的徒手伸展操動作。 5.體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	報告 自我評量 作業 實作	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十五週 12/04-12/08	第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走	3	1.認識各種走路與跑步姿勢。 2.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 3.結合跑步技能進行活動。 4.了解動作指令,和同伴	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 報告	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			合作完成活動。				
第十六週 12/11-12/15	第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走	3	1.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2.結合跑步技能進行活動。 3.了解動作指令,和同伴合作完成活動。 4.遊戲時能表現出安全的行為。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 報告 自我評量 作業	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十七週 12/18-12/22	第五單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友	3	1.學會跳繩暖身的動作要領。 2.模仿跳繩暖身的基本動作。 3.體驗握繩、甩繩的動作要領。 4.學會個人甩繩的基本動作。 5.發揮創意表演,並專注欣賞他人表現。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 自我評量 報告 作業	
第十八週 12/25-12/29	第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友	3	1.認識基本的拳、掌概念,做出武術的拳掌動作。 2.認識並模仿武術的敬禮動作。 3.認識並模仿武術的騎馬式動作。 4.認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。 5.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	實作 報告 作業	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

<p>第十九週 1/01-1/05</p>	<p>第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲</p>	<p>3</p>	<p>1.在地面做出靜態平衡動作。 2.在地面做出動態平衡動作。 3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4.探索平衡木的高度。 5.嘗試在平衡木上行走。 6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 7.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>實作 自我評量 報告 作業</p>	<p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
<p>第廿週 1/08-1/12</p>	<p>第六單元全身動一動 第三課和風一起玩</p>	<p>3</p>	<p>1.做出跑步與停止的動作。 2.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4.模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。 5.認識風車的玩法。 6.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>實作 報告</p>	<p>【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。</p>
<p>第廿一週 1/15-1/19</p>	<p>第六單元全身動一動 第三課和風一起玩</p>	<p>3</p>	<p>1.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊</p>	<p>實作 自我評量</p>	<p>【人權教育】 人 E3 了解每</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			2.認識身體擺動的要領。 3.模仿風吹動、小草擺動的樣子。 4.配合音樂做出連續的身體律動。 5.願意在課後從事身體活動。 6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。	作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	戲。	個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
--	--	--	---	--	----	----------------------

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(56)節		
課程目標	1.認識身體各部位，保護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚。 2.選擇健康食物，學會珍惜食物。 3.知道生病時要注意的事，了解自己和別人的心情並能調適心情。 4.用拍、拋、擲、滾的方式玩球。 5.安全做運動。 6.用毛巾做伸展操。 7.學習跳躍過繩。 8.用紙棒玩跑、跳、擲遊戲。 9.用紙鏢練習進攻與防守。 10.發揮創意模仿各種動物。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/12-2/16	第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心、第二課 五個好幫手	2	1.認識身體各部位的名稱。 2.認識身體各部位的功用與重要性。 3.認識愛護五官的生活習慣。 4.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	口試 報告 自我評量 作業	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

<p>第二週 2/19-2/23</p>	<p>第二單元健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈、第二課 健康飲食我決定</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4.願意養成良好的飲食習慣。 5.覺察個人飲食問題並設法改變。 6.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 7.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>口試 自我評量</p>	
<p>第三週 2/26-3/01</p>	<p>第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定、第三課健康食物感恩吃</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 4.認識常見食物的來源。 5.體會食物得來不易，應該珍惜食物。 6.能珍惜食物不浪費。 	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>口試 實踐 自我評量 實作 作業</p>	<p>【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。</p>
<p>第四週</p>	<p>第三單元健康防護罩</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.發覺生病的可能原因。 	<p>1a-I-1 認識基本</p>	<p>Fb-I-2 兒童常</p>	<p>報告</p>	

3/04-3/08	第一課身體不舒服		2.知道生病時的照護方式。 3.知道正確的用藥觀念。	的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	實作	
第五週 3/11-3/15	第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶	3	1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。 3.能於引導下,正確操作戴口罩的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.願意養成良好的生活習慣,增強抵抗力。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	口試 實作 報告 自我評量	
第六週 3/18-3/22	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	3	1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下,分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中運用自我察覺技能,適當表達情緒。 5.能於引導下,表現簡單的自我調適技能。	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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自我評量 報告 實作 作業	【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。
第七週 3/25-3/29	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	3	1.認識拍球的動作要領。 2.認真參與學習活動,並遵守活動規則。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易	實作	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不

			<p>3.完成各式原地和行進間的拍球活動。</p> <p>4.透過團體討論,處理拍球遊戲的問題。</p> <p>5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>		<p>同,並討論與遵守團體的規則。</p>
<p>第八週 4/01-4/05</p>	<p>第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行</p>	1	<p>1.認識拋擲球的動作要領。</p> <p>2.完成拋擲球準確性控球活動。</p> <p>3.認真參與學習活動,並遵守活動規則。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	<p>【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。</p>
<p>第九週 4/08-4/12</p>	<p>第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行</p>	3	<p>1.認識拋擲球的動作要領。</p> <p>2.認真參與學習活動,並遵守活動規則。</p> <p>3.完成拋擲球準確性控球活動。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>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。</p>	<p>實作 自我評量 作業</p>	<p>【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。</p>

			4.透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			
第十週 4/15-4/19	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	3	1.認識滾球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成滾球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	實作 自我評量 作業	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第十一週 4/22-4/26	第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康	3	1.認識運動場地的安全注意事項。 2.選擇安全的遊戲場所運動。 3.認識正確與安全的運動方式。 4.認識運動的好處。 5.能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	口試 實作 作業	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。

第十二週 4/29-5/03	第五單元伸展跑跳樂 第二課毛巾伸展操	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.利用毛巾進行上肢伸展動作。 2.利用毛巾進行身體伸展動作。 3.利用毛巾進行下肢伸展動作。 4.認真參與活動,進行毛巾伸展操。 5.願意在從事運動前、後進行伸展操活動。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	實作 作業	
第十三週 5/06-5/10	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2.與同伴互相配合跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5.願意利用課餘時間練習跳繩。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	口試 實作 自我評量	
第十四週 5/13-5/17	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。 2.同學甩繩時跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.認識跳繩的特性及其動作要領。 5.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 6.願意利用課餘時間練習跳繩。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 作業	

第十五週 5/20-5/24	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	3	1.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3.利用紙棒進行拋擲動作練習。 4.願意在課後從事身體活動。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作	
第十六週 5/27-5/31	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	3	1.利用紙棒進行拋擲動作練習。 2..願意在課後從事身體活動。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 作業	
第十七週 6/03-6/07	第六單元模仿趣味多 第一課小巨人和紙鏢	3	1.認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2.在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 3.表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。 4.願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	實作 作業	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
第十八週 6/10-6/14	第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀	3	1.認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2.專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 3.嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。 4.嘗試運用支撐技巧創	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。	實作 報告 作業	

			<p>意發想模仿動作。</p> <p>5.嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。</p> <p>6.觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。</p> <p>7.在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。</p> <p>8.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。</p> <p>9.結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。</p>	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			
第十九週 6/17-6/21	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	3	<p>1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。</p> <p>2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p> <p>3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。</p> <p>4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作報告	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第廿週 6/24-6/28	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	3	<p>1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。</p> <p>2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作報告 作業	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。</p> <p>4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。</p>	<p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>		
--	--	--	---	--	--	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1.欣賞自己並關心家人。 2.學習保護眼、耳、鼻，養成良好衛生習慣。 3.愛護環境，學會運用健康資源。 4.滾球、拋球、擲球和踢球準確性控球。 2.玩飛盤和溯溪的入門遊戲。 3.繞物跑步和跳躍力練習。 4.在水裡玩遊戲。 5.用繩索練習出拳、閃躲和上繩平衡。 6.單腳、雙腳練跳繩。 7.模仿圓和球的造型，一起圍圓跳舞。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/28-9/01	第一單元喜歡自己珍愛家人 第一課成長的變化、第二課欣賞自己	3	1.描述自己出生至今生長發育的變化。 2.發表對成長的感覺與對未來的自己期待。 3.認識自己的特點。 4.願意悅納自己的特	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	報告 自我評量 實作 同儕互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

			點，表現簡易的自我調適技能。 5.透過認識自己的優點，喜歡自己。				
第二週 9/04-9/08	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	3	1.願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2.能與家人和諧相處。 3.願意主動分擔家事。 4.認識飲酒的危害。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	口試 自我評量 實作	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第三週 9/11-9/15	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	3	1.認識二手菸的危害。 2.舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 3.嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	口試 實作 作業	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

				中嘗試運用生活技能。			
第四週 9/18-9/22	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 4.發覺可能造成耳朵傷害的行為。 5.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 6.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。 7.發覺可能造成鼻子傷害的行為。 8.舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 9.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。 	<p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p>	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	自我評量 實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。
第五週 9/25-9/29	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2.運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 3.養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。 4.舉例說明正確的穿鞋習慣。 5.養成正確的穿鞋習慣。 6.認識不憋尿的重要性。 7.發覺憋尿的原因並提 	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導</p>	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	報告 自我評量 作業	

			出解決方法。 8.願意養成不憋尿的健康習慣。	下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			
第六週 10/02-10/06	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	3	1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。 2.認識學校健康資源與健康相關活動。 3.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。 4.接受健康的學校生活有關的生活規範。 5.養成健康的學校生活的習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	報告 自我評量	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。
第七週 10/09-10/13	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	3	1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3.認識社區健康相關機構與資源。 4.願意使用社區健康資源促進健康。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	報告 自我評量 口試 作業	
第八週 10/16-10/20	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	3	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.專注觀賞並支持他人	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	實作 報告	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

			<p>的運動表現。</p> <p>4.安全的完成滾球控球活動。</p> <p>5.安全的完成拋球控球活動。</p> <p>6.安全的完成擲球控球活動。</p> <p>7.透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>			
<p>第九週 10/23-10/27</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵</p>	3	<p>1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>3.安全的完成拋球控球活動。</p> <p>4.安全的完成擲球控球活動。</p> <p>5.透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	實作報告	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
<p>第十週 10/30-11/03</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵</p>	3	<p>1.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>2.安全的完成拋球控球活動。</p> <p>3.安全的完成擲球控球活動。</p> <p>4.透過團體討論處理遊</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行</p>	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	實作報告 作業	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

			戲問題。 5.課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。			
第十一週 11/06-11/10	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	3	1.認識傳球、接球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 4.透過團體討論處理遊戲問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	實作 自我評量 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週 11/13-11/17	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	3	1.認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 4.安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			動。 5.透過團體討論處理遊戲問題。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			
第十三週 11/20-11/24	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	3	1.認識學校的運動空間。 2.利用學校運動空間從事身體活動。 3.認識反手投擲飛盤的動作要領。 4.表現反手投擲飛盤的動作技巧。 5.體驗踩石過溪的溯溪遊戲。 6.表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	報告 實作 作業	
第十四週 11/27-12/01	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	3	1.認識不同的跑步、跳躍方式。 2.快樂參與活動並遵守遊戲規則。 3.表現繞物跑步及跑步取物的動作。 4.表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 5.願意在課後持續練習跳躍遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 自我評量 報告 作業	
第十五週	第五單元跑跳親水樂	3	1.認識泳池設備及正確	1c-I-1 認識身體	Gb-I-1 游泳池	實作	

12/04-12/08	第三課快樂水世界		<p>使用方式。</p> <p>2.了解泳池安全與衛生常識。</p> <p>3.知道游泳前需暖身。</p> <p>4.認真參與水中遊戲。</p>	<p>活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>安全與衛生常識。</p> <p>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	口試	
第十六週 12/11-12/15	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	3	<p>1.認識水中閉氣的動作要領。</p> <p>2.認真參與水中遊戲。</p> <p>3.表現水中閉氣的動作技巧。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	實作 口試 作業	
第十七週 12/18-12/22	第六單元全方位動動樂 第一課繩索小玩家	3	<p>1.認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。</p> <p>2.體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。</p> <p>3.表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	實作 報告 作業	

				力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。			
第十八週 12/25-12/29	第六單元全方位動動樂 第二課樹樁木頭人	3	1.認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 2.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 3.體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。 4.表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	實作 報告 作業	
第十九週 1/01-1/05	第六單元全方位動動樂 第三課跳出活力	3	1.認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。 2.專注觀賞同學的跳繩表演。 3.用不同腳步變化,表現雙腳跳繩。 4.用不同腳步變化,表現單腳跳繩。 5.選擇適合自己的跳繩活動,進行練習。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 報告 作業	
第廿週 1/08-1/12	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	3	1.認識球、圓的模仿動作。 2.專注觀賞同學的表演。 3.模仿球彈跳、轉動、滾	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 自我評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>動的動作。</p> <p>4.模仿不同的圓造型。</p> <p>5.表現順時針、逆時針的圓形移動路線。</p> <p>6.合作做出圓形收攏與擴散的動作。</p>	<p>他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>			
<p>第廿一週 1/15-1/19</p>	<p>第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣</p>	<p>3</p>	<p>1.表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。</p> <p>2.完成「圍圓來跳舞」舞序。</p> <p>3.專注觀賞同學的表演。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1.學會用同理心為別人著想，真誠的與人交往。 2.認識六大類食物。 3.學會正確潔牙與護齒行動，以預防齲齒。 4.認識常見疾病，學會預防與自我照護。 5.認識班級體育活動。 6.認識跑壘與傳接球的規則。 7.徒手拍球過繩，擊中繩後目標。 8.玩爬、跳、跑、投的遊戲。 9.在水中玩遊戲，練習韻律呼吸與漂浮。 10.學習武術站立姿勢和劈掌動作。 11.用單槓和繩索練習平衡和懸垂。 12.合作齊跳繩。 13.創作水滴造型。 14.用彩帶舞出波浪。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/12-2/16	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	3	1.覺察影響人際相處的態度和行為。 2.分析影響人際相處的	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	報告 實作	

			態度和行為。 3.運用同理心,推測對方可能的想法。 4.運用人際溝通技能,思考避免衝突的溝通方式。 5.在生活情境中,演練同理心和人際溝通技能。	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。			
第二週 2/19-2/23	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友	3	1.運用問題解決的技巧,自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。 2.了解維持良好人際關係的方法。 3.於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能,維持良好人際關係。 4.願意和朋友和諧相處。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下,表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	實作 自我評量 報告 作業	
第三週 2/26-3/01	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	3	1.認識六大類食物,並舉例說明。 2.區分日常生活中的食物,屬於六大類食物中的哪一類。 3.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 4.養成每天吃早餐的觀念與習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	口試 實作 報告	
第四週 3/04-3/08	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	3	1.覺察飲食過量對身體的影響。 2.能於引導下,於生活當中落實健康飲食習慣,實踐健康飲食原則。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	報告 自我評量 實作 作業	

					Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。		
第五週 3/11-3/15	第三單元齲齒遠離我 第一課為什麼會齲齒	3	1.認識齲齒的症狀與原因。 2.覺察生活習慣對牙齒的影響。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	口試 自我評量	
第六週 3/18-3/22	第三單元齲齒遠離我 第二課護齒好習慣	3	1.認識正確選購牙刷的方法。 2.能於引導下,運用作決定的步驟,正確選購牙刷。 3.認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。 4.認識含氟漱口水的使用方法和時機。 5.嘗試練習正確的刷牙技巧。 6.能於引導下,養成潔牙與護齒的習慣,並使用口腔預防保健服務。 7.能於引導下,運用自我健康管理的步驟,改變自己的護齒習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下,使用適切的健康資訊、產品與服務。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	口試 實作 作業	
第七週 3/25-3/29	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	3	1.認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2.在生活中,採取適當的行動預防登革熱。 3.認識腸病毒的傳染途徑與症狀。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	口試 報告 實作	

			<p>4.能於引導下,操作腸病毒的預防方法。</p> <p>5.認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。</p> <p>6.能於引導下,操作流行性結膜炎的預防方法。</p>				
<p>第八週 4/01-4/05</p>	<p>第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走</p>	3	<p>1.認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。</p> <p>2.認識常見的過敏原。</p> <p>3.認識過敏症狀的照護方法。</p> <p>4.在生活中實踐過敏症狀的照護方法。</p> <p>5.學習鼻噴劑的正確使用方法。</p> <p>6.學習眼藥水的正確使用方法。</p> <p>7.學習皮膚藥膏的正確使用方法。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3a-I-2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>口試 報告 實作 作業</p>	
<p>第九週 4/08-4/12</p>	<p>第五單元球球大作戰 第一課班級體育活動樂</p>	3	<p>1.分享個人運動經驗,發表自己最喜歡的運動項目。</p> <p>2.認識各項班級體育活動。</p> <p>3.擬定班級體育計畫,選擇適合班級一起進行的運動項目,並確實執行。</p>	<p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Cb-I-2 班級體育活動。</p>	<p>口試 實作 作業</p>	
<p>第十週 4/15-4/19</p>	<p>第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑</p>	3	<p>1.在簡易運動場地練習跑壘。</p> <p>2.在簡易運動場地進行</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作</p>	<p>Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易</p>	<p>實作 報告 實作 作業</p>	<p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不</p>

			<p>傳接。</p> <p>3.在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。</p> <p>4.學習進行守備／跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。</p>	<p>技能基本常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>		<p>同，並討論與遵守團體的規則。</p>
<p>第十一週</p> <p>4/22-4/26</p>	<p>第五單元球球大作戰</p> <p>第三課隔繩樂悠遊</p>	3	<p>1.在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。</p> <p>2.徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。</p> <p>3.嘗試以各種方式讓球過繩。</p> <p>4.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。</p> <p>5.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>實作報告</p>	
<p>第十二週</p> <p>4/29-5/03</p>	<p>第五單元球球大作戰</p> <p>第三課隔繩樂悠遊</p>	3	<p>1.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。</p> <p>2.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>實作作業</p>	
<p>第十三週</p> <p>5/06-5/10</p>	<p>第六單元跑跳戲水趣</p> <p>第一課動手又動腳</p>	3	<p>1.認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p>	<p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊</p>	<p>實作作業</p>	

			<p>良好的肌力。</p> <p>2.描述參與休閒運動後的感受。</p> <p>3.透過入門遊戲,展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。</p> <p>4.能遵守安全規範並積極參與活動,促進對戶外休閒運動的興趣。</p>	<p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	戲。		
第十四週 5/13-5/17	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	3	<p>1.了解併腿跳和跨跳的動作要領。</p> <p>2.做出併腿跳和跨跳的動作。</p> <p>3.積極參與學習活動並欣賞他人的表現。</p> <p>4.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。</p> <p>5.能掌握起跑的動作要領,順利完成遊戲任務。</p> <p>6.能快速起跑並運用語文造句能力,完成遊戲任務。</p> <p>7.能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。</p> <p>8.能發現投擲不同物品時,身體動作與力量的改變。</p> <p>9.掌握投擲動作要領,做出投擲各種物品的動作。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。</p>	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 報告 作業	
第十五週	第六單元跑跳戲水趣	3	1.說出在陸地與水中的	1c-I-2 認識基本	Gb-I-2 水中遊	實作	

5/20-5/24	第三課我的水朋友		<p>身體感受。</p> <p>2.閉氣與同伴在水中進行遊戲。</p> <p>3.掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。</p> <p>4.在水中閉氣並藉物漂浮。</p> <p>5.願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。</p>	<p>的運動常識。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>作業</p>	
第十六週 5/27-5/31	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第一課劈開英雄路</p>	3	<p>1.學會弓步劈掌和馬步劈掌。</p> <p>2.學會獨立式和仆腿式站法。</p> <p>3.體驗一套完整武術動作。</p> <p>4.與同伴友善互動並認真學習。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p>	<p>自我評量 實作 報告 作業</p>	<p>【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。</p>
第十七週 6/03-6/07	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第二課平衡好身手</p>	3	<p>1.認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。</p> <p>2.能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。</p> <p>3.願意在遊戲中快樂互動，認真學習。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>實作 作業</p>	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p>
第十八週 6/10-6/14	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第三課跳繩同樂</p>	3	<p>1.學會雙人跳繩的起跳時機。</p> <p>2.練習雙人跳繩的動作技巧。</p> <p>3.培養認真參與及互助合作的學習態度。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-2 表現安全</p>	<p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>實作 作業</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

				的身體活動行為。			
第十九週 6/17-6/21	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行	3	1.說出水滴的形狀與特徵。 2.利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。 3.做出不同的跳躍動作串聯組合。 4.做出群體中聚集與散開的動作。 5.表現認真參與的態度，並與同伴合作。 6.做出雲的形狀與造型變化。 7.模仿漩渦移動的特性。 8.做出不同高低水平的移動動作或造型。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作	
第廿週 6/24-6/28	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行	3	1.表現認真參與的態度，並與同伴合作。 2.做出不同高低水平的移動動作或造型。 3.認識不同波浪的造型。 4.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	自我評量 實作 作業	

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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。

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1.攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。 2.學習健康成長的方法，認識人生各階段。 3.正確使用藥物，適當處理廢棄藥物。 4.健康社區與改善社區汙染環境。 5.擊球過繩、滾球與拋球。 6.玩飛盤擲接、雙腳跳繩與單腳跳繩。 7.運動前後伸展身體。 8.正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。 9.武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。 10.在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。 11.歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。						
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 8/28-9/01	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	3	1.認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2.覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。	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。	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。	實作評量 口語評量 學習單評量	

			<p>3.願意改善個人飲食習慣。</p> <p>4.運用生活技能「自我健康管理與監督」,改進飲食習慣。</p> <p>5.在生活中落實健康餐盤原則。</p>	<p>3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>			
<p>第二週 9/04-9/08</p>	<p>第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大</p>	3	<p>1.覺察影響個人飲食選擇的因素。</p> <p>2.覺察不同的家庭飲食型態。</p> <p>3.覺察個人飲食習慣是否健康。</p> <p>4.運用生活技能「做決定」,做出健康飲食的選擇。</p> <p>5.運用生活技能「批判性思考」,分析、判斷食品廣告內容。</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>實作評量 口語評量 學習單評量</p>	
<p>第三週 9/11-9/15</p>	<p>第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲</p>	3	<p>1.認識生命的開始和誕生。</p> <p>2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。</p> <p>3.認識生長發育的變化與意義。</p> <p>4.了解促進生長發育的良好習慣。</p> <p>5.了解良好的衛生習慣。</p> <p>6.運用生活技能「解決問題」,改善個人健康問題。</p> <p>7.透過實踐紀錄,支持自</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3b-II-2 能於引導下,表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己</p>	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>實作評量 口語評量 學習單評量</p>	

			<p>己促進生長發育的立場。</p> <p>8.覺察每個人生長發育的速度不同。</p> <p>9.運用生活技能「同理心」和「人際溝通」,演練與朋友溝通的情境。</p>	<p>促進健康的立場。</p>			
<p>第四週 9/18-9/22</p>	<p>第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲</p>	3	<p>1.認識人生各階段的特徵。</p> <p>2.分辨家人所處的人生階段。</p> <p>3.透過行動對家人表達愛。</p> <p>4.運用生活技能「人際溝通」,演練與家人溝通的情境。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3b-II-2 能於引導下,表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>實作評量 口語評量 學習單評量</p>	
<p>第五週 9/25-9/29</p>	<p>第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗</p>	3	<p>1.認識社區健康活動。</p> <p>2.參與社區健康活動。</p>	<p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>實作評量 口語評量 學習單評量</p>	
<p>第六週 10/02-10/06</p>	<p>第三單元快樂的社區 第二課社區環保</p>	3	<p>1.認識社區環境汙染問題。</p> <p>2.注意病媒對健康的危害。</p> <p>3.願意以實際行動改善社區汙染問題。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p>	<p>實作評量 口語評量 學習單評量</p>	
<p>第七週 10/09-10/13</p>	<p>第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友</p>	3	<p>1.了解並遵守安全用藥原則。</p> <p>2.認識衛生所、社區藥局服務。</p> <p>3.了解藥物的保存方法。</p> <p>4.了解並演練過期藥物</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方方法。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3a-II-1 演練基本</p>	<p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p>	<p>實作評量 口語評量 學習單評量</p>	

			<p>處理原則。</p> <p>5.了解中藥用藥安全原則。</p> <p>6.在生活中運用社區藥局服務。</p> <p>7.了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。</p> <p>8.了解避免再次藥物過敏的方法。</p>	<p>的健康技能。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>		
<p>第八週 10/16-10/20</p>	<p>第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰</p>	3	<p>1.認識擊球的動作要領。</p> <p>2.願意遵守活動規則。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。</p> <p>5.運用合作與競爭策略完成排球活動。</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>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</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>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>實作評量 口語評量 學習單評量</p>
<p>第九週 10/23-10/27</p>	<p>第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰</p>	3	<p>1.認識擊球的動作要領。</p> <p>2.願意遵守活動規則。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進</p>	<p>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球</p>	<p>實作評量 口語評量 學習單評量</p>

			5.運用合作與競爭策略完成排球活動。	團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	關係攻防概念。		
第十週 10/30-11/03	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	3	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現滾球、拋球、擲球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。	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。	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。	實作評量 口語評量 學習單評量	
第十一週 11/06-11/10	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	3	1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。 2.認識單腳跳繩的動作概念。 3.認識跳繩的練習策略。 4.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 5.表現單腳跳繩的動作變化。 6.表現單腳跳繩的串接動作。 7.課後參與跳繩活動，增	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身体活動。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	實作評量 口語評量 學習單評量	

			進體適能。				
第十二週 11/13-11/17	第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂	3	1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。	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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	實作評量 口語評量 學習單評量	
第十三週 11/20-11/24	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作評量 口語評量 學習單評量	
第十四週	第五單元跑接樂悠游	3	1.認識暖身、伸展的動作	1c-II-1 認識身體	Bc-II-1 暖身、	實作評量	

11/27-12/01	第二課伸展跑步趣		<p>原則和重要性。</p> <p>2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。</p> <p>3.表現各式暖身、伸展動作。</p> <p>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。</p> <p>5.運用跑步的練習策略。</p> <p>6.描述參與跑步活動的感覺。</p> <p>7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。</p>	<p>活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</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>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>	<p>伸展動作原則。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>口語評量</p> <p>學習單評量</p>	
第十五週 12/04-12/08	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	3	<p>1.認識接力跑的概念。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現跑步傳物的動作。</p> <p>4.運用合作策略完成接力活動。</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>實作評量</p> <p>口語評量</p> <p>學習單評量</p>	
第十六週 12/11-12/15	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	3	<p>1.認識戶外戲水安全守則。</p> <p>2.認識水上救生祕訣。</p> <p>3.認識漂浮的動作要領。</p> <p>4.在活動中表現主動參</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>實作評量</p> <p>口語評量</p> <p>學習單評量</p>	

			<p>與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。</p> <p>6.表現漂浮後站立動作。</p> <p>7.表現俯伸漂動作。</p> <p>8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。</p>	<p>的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>			
<p>第十七週 12/18-12/22</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游</p>	3	<p>1.認識戶外戲水安全守則。</p> <p>2.認識水上救生祕訣。</p> <p>3.認識漂浮的動作要領。</p> <p>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。</p> <p>6.表現漂浮後站立動作。</p> <p>7.表現俯伸漂動作。</p> <p>8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>實作評量 口語評量 學習單評量</p>	
<p>第十八週 12/25-12/29</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫</p>	3	<p>1.認識踢腿、蹬腿的動作概念。</p> <p>2.認識武術的動作練習策略。</p> <p>3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4.表現踢腿、蹬腿動作。</p> <p>5.表現踢腿後站獨立式的動作。</p> <p>6.運用衝拳、劈掌、踢腿</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p>	<p>實作評量 口語評量 學習單評量</p>	

			動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。				
第十九週 1/01-1/05	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	3	1.認識滾翻的動作概念。 2.認識滾翻動作的練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現圓背團身、圓背前後搖動作。 5.表現圓背前撐起身、後點地動作。 6.表現前滾翻、後滾翻動作。 7.表現連續滾翻的聯合技能。 8.分享滾翻動作在生活中的應用。	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。	實作評量 口語評量 學習單評量	
第廿週 1/08-1/12	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	3	1.在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.與同學合作完成兔子舞。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。	實作評量 口語評量 學習單評量	
第廿一週 1/15-1/19	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	3	1.認識聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。 2.表現聖誕鈴聲土風舞	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	實作評量 口語評量 學習單評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			的基本舞步。 3.與同學合作完成聖誕鈴聲土風舞。 4.參與並欣賞聖誕節主題的肢體創作。	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。		
--	--	--	---	--	----------------	--	--

◎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。

教材版本	康軒版	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.認識流行性感冒的傳染方式和預防方法。 2.學習預防近視、中耳炎。 3.認識牙齒，練習用牙線潔牙。 4.認識霸凌，學習面對霸凌的做法與情緒調適。 5.學習安全過馬路、安全搭乘機車和公車。 6.注意戶外與居家安全，做好防護措施，避免發生危險。 7.學習桌球、躲避球、棒球的攻防概念。 8.探索起跳方式，玩跳躍遊戲。 9.運用平衡木和單槓，練習支撐、平衡和擺盪。 10.認識拔河安全，參與學校運動會。 11.轉換武術步伐，秀出連環招式。 12.用手和腳玩毽子。 13.學跳鴨子舞和水舞。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/12-2/16	第一單元流感我不怕 第一課認識流感	3	1.認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2.注意流行性感冒帶來	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為	實作評量 口語評量 學習單評量	

			<p>的威脅感與嚴重性。</p> <p>3.透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。</p> <p>4.了解流行性感冒的自我照護方法。</p> <p>5.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>的維持原則。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>		
<p>第二週</p> <p>2/19-2/23</p>	<p>第一單元流感我不怕</p> <p>第二課遠離流感</p>	3	<p>1.了解預防流行性感冒的方法。</p> <p>2.展現預防流行性感冒的方法。</p> <p>3.覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。</p> <p>4.運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。</p> <p>5.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。</p> <p>6.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>	<p>實作評量</p> <p>口語評量</p> <p>學習單評量</p>	
<p>第三週</p> <p>2/26-3/01</p>	<p>第一單元流感我不怕</p> <p>第三課預防傳染病大作戰</p>	3	<p>1.認識傳染病。</p> <p>2.建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。</p> <p>3.傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。</p> <p>4.傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。</p>	<p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>	<p>實作評量</p> <p>口語評量</p> <p>學習單評量</p>	

			<p>5.傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。</p> <p>6.正向面對傳染病流行對生活的改變。</p>				
<p>第四週 3/04-3/08</p>	<p>第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來</p>	3	<p>1.認識近視的成因。</p> <p>2.覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。</p> <p>3.了解保健眼睛的方法。</p> <p>4.願意改進錯誤用眼習慣。</p> <p>5.在生活中展現保健眼睛的行為。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康 受到個人、家 庭、學校等因 素之影響。</p> <p>2b-II-2 願意改善 個人的健康習 慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進 健康的行為。</p>	Da-II-2 身體各 部位的功能與 衛生保健的方 法。	<p>實作評量 口語評量 學習單評量</p>	
<p>第五週 3/11-3/15</p>	<p>第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力</p>	3	<p>1.認識中耳炎的症狀。</p> <p>2.認識中耳炎的預防方法。</p> <p>3.演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。</p> <p>4.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。</p> <p>5.了解保健耳朵的方法。</p> <p>6.在生活中展現保健耳朵的行為。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>1b-II-1 認識健康 技能和生活技 能對健康維護 的重要性。</p> <p>4a-II-2 展現促進 健康的行為。</p>	Da-II-2 身體各 部位的功能與 衛生保健的方 法。	<p>實作評量 口語評量 學習單評量</p>	
<p>第六週 3/18-3/22</p>	<p>第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護</p>	3	<p>1.認識乳齒和恆齒。</p> <p>2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。</p> <p>3.認識牙線使用對健康</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>1b-II-1 認識健康</p>	Da-II-2 身體各 部位的功能與 衛生保健的方 法。	<p>實作評量 口語評量 學習單評量</p>	

			<p>維護的重要性。</p> <p>4.了解牙線的使用方法。</p> <p>5.演練使用牙線潔牙。</p> <p>6.在生活中使用牙線保健牙齒。</p>	<p>技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>			
<p>第七週</p> <p>3/25-3/29</p>	<p>第三單元安心又安全</p> <p>第一課安心校園</p>	3	<p>1.認識霸凌的定義和類型。</p> <p>2.覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。</p> <p>3.了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。</p> <p>4.透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。</p>	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p>	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	<p>實作評量</p> <p>口語評量</p> <p>學習單評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>
<p>第八週</p> <p>4/01-4/05</p>	<p>第三單元安心又安全</p> <p>第二課安全向前行</p>	3	<p>1.了解過馬路的安全注意事項。</p> <p>2.了解乘坐機車的安全注意事項。</p> <p>3.了解搭乘公車的安全注意事項。</p> <p>4.注意未遵守交通安全可能發生的危險。</p> <p>5.演練安全過馬路的方法。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	<p>實作評量</p> <p>口語評量</p> <p>學習單評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

			6.過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。				
第九週 4/08-4/12	第三單元安心又安全 第三課戶外安全、第四課居家安全	3	1.了解預防中暑的方法。 2.了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3.了解避免被蜂螫的方法。 4.了解避免被時咬的方法。 5.了解不能隨意食用野生菇類。 6.了解土石流可能造成的災害。 7.了解避免被雷擊的方法。 8.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。 9.願意遵守居家與戶外安全守則。 10.了解居家安全的注意事項。	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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	實作評量 口語評量 學習單評量	【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。
第十週 4/15-4/19	第四單元球力全開 第一課地板桌球	3	1.認識拍擊球的動作要領。 2.認識桌球拍的種類與持拍方式。 3.描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 4.願意遵守活動規則。 5.主動參與、樂於嘗試活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	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。	實作評量 口語評量 學習單評量	

			<p>6.表現拍擊球動作。</p> <p>7.表現桌球持拍帶球移動。</p> <p>8.表現桌球持拍擊球動作。</p> <p>9.運用合作與競爭策略完成活動。</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>			
<p>第十一週 4/22-4/26</p>	<p>第四單元球力全開 第二課躲避球攻防</p>	3	<p>1.認識躲避球傳球、閃躲動作要領。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現躲避球傳球和攻擊的動作。</p> <p>4.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。</p> <p>5.運用躲避球攻擊策略完成活動。</p> <p>6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。</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-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	<p>實作評量</p> <p>口語評量</p> <p>學習單評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第十二週 4/29-5/03</p>	<p>第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰</p>	3	<p>1.願意遵守活動規則。</p> <p>2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。</p> <p>3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</p> <p>4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。</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>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高</p>	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。	<p>實作評量</p> <p>口語評量</p> <p>學習單評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>

				體適能與基本運動能力的身體活動。			
第十三週 5/06-5/10	第五單元蹦跳好體能 第一課活力體適能	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識增進體適能的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4.課後持續練習，增進個人體適能。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	Ab-II-1 體適能活動。	實作評量 口語評量 學習單評量	
第十四週 5/13-5/17	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲</p>	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作評量 口語評量 學習單評量	

			<p>7.運用合作策略完成跳躍活動。</p> <p>8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。</p>	<p>的合作和競爭策略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>		
<p>第十五週 5/20-5/24</p>	<p>第五單元蹦蹦跳跳好體能 第二課金銀島探險</p>	3	<p>1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。</p> <p>2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。</p> <p>6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。</p> <p>7.運用合作策略完成跳躍活動。</p> <p>8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>實作評量 口語評量 學習單評量</p>
<p>第十六週 5/27-5/31</p>	<p>第五單元蹦蹦跳跳好體能 第三課看我好身手</p>	3	<p>1.認識雙手支撐的動作要領。</p> <p>2.認識正握單槓支撐的動作要領。</p> <p>3.認識正握單槓擺盪的動作要領。</p> <p>4.在活動中表現主動參</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-3 參與並欣</p>	<p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>實作評量 口語評量 學習單評量</p>

			<p>與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5.表現雙手支撐的動作。</p> <p>6.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。</p> <p>7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。</p> <p>8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。</p>	<p>賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>			
<p>第十七週 6/03-6/07</p>	<p>第六單元武現韻律風 第一課學校運動會</p>	3	<p>1.認識模仿鴨子的動作。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現模仿鴨子的動作。</p> <p>4.與同學合作完成鴨子舞。</p> <p>5.認識拔河運動安全規則。</p> <p>6.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。</p> <p>7.合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-2 學校運動賽會。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>實作評量 口語評量 學習單評量</p>	
<p>第十八週 6/10-6/14</p>	<p>第六單元武現韻律風 第二課大展武威</p>	3	<p>1.認識各式基本步樁的動作概念。</p> <p>2.認識步樁轉換的動作概念。</p> <p>3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p>	<p>實作評量 口語評量 學習單評量</p>	

			度。 4.表現各式基本步樁的動作。 5.表現步樁轉換的動作技巧。 6.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。 7.演練連環招式擊標靶。 8.完成練武計畫，分享練武的好處。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			
第十九週 6/17-6/21	第六單元武現韻律風 第三課與毬子同樂	3	1.認識內踢、外拐的動作要領。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 4.表現內踢、外拐的動作。 5.表現踢毬、拋接毬的串接動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	實作評量 口語評量 學習單評量	
第廿週 6/24-6/28	第六單元武現韻律風 第四課水舞	3	1.認識水舞基本舞步。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現水舞基本舞步。 4.與同學合作完成水舞。 5.與同學發揮創意改編水舞。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	實作評量 口語評量 學習單評量	

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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。

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1.認識營養素及其食物來源和功能。 2.了解如何選購健康又安全的食物。 3.了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。 4.演練灼燙傷的急救處理方法。 5.檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。 6.學習足球、足壘球的攻防概念。 7.掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。 8.結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。 9.檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。 10.變化步伐與移位，進行武術攻防對練。 11.肢體創作點、線、面造型，學跳丟丟銅仔土風舞。 12.漂浮打水前進，玩趴浪遊戲。 13.練習扯鈴的運鈴技巧。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/28-9/01	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。	2a-II-1 覺察健康 受到個人、家	Ea-II-1 食物與 營養的種類和	報告 實作	

			<p>2.注意營養不均衡可能造成的健康問題。</p> <p>3.願意改善個人營養不均衡的問題。</p> <p>4.運用生活技能「解決問題」,改善營養不均衡的問題。</p>	<p>庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。</p>	<p>需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>		
<p>第二週</p> <p>9/04-9/08</p>	<p>第一單元食在有營養</p> <p>第二課認識營養素</p>	3	<p>1.認識營養素及其功能和食物來源。</p> <p>2.了解六大類食物的主要營養素,均衡的攝取營養。</p> <p>3.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。</p> <p>4.遵守營養均衡的健康飲食原則。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>	報告實作	
<p>第三週</p> <p>9/11-9/15</p>	<p>第一單元食在有營養</p> <p>第三課聰明選食物</p>	3	<p>1.了解食物的健康安全消費訊息與方法。</p> <p>2.運用生活技能「做決定」,選購健康又安全的食物。</p> <p>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。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	報告實作作業	

<p>第四週 9/18-9/22</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相</p>	<p>3</p>	<p>1.認識一手菸、二手菸、 二手菸。 2.注意吸菸對健康的危 害。 3.認識電子煙。 4.運用生活技能「批判性 思考」,破除電子煙的迷 思。</p>	<p>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。 3b-II-3 運用基本 的生活技能,因 應不同的生活情 境。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、 喝酒、嚼檳榔對 健康的危害與 拒絕技巧。</p>	<p>報告 實作</p>	<p>【資訊教育】 資 E2 使用資 訊科技解決生 活中簡單的問題。</p>
<p>第五週 9/25-9/29</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、 喝酒、嚼檳榔對 健康的危害與 拒絕技巧。</p>	<p>實作</p>	<p>【資訊教育】 資 E2 使用資 訊科技解決生 活中簡單的問題。</p>
<p>第六週 10/02-10/06</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>實作 自我評量 作業</p>	<p>【法治教育】 法 E8 認識兒 少保護。</p>

			<p>4. 清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。</p> <p>5. 使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。</p>	<p>的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>			
<p>第七週 10/09-10/13</p>	<p>第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷</p>	3	<p>1. 學習與灼燙傷患者相處。</p> <p>2. 了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。</p> <p>3. 演練灼燙傷的急救處理方法。</p> <p>4. 在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。</p>	<p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p>	報告 實作	<p>【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。</p>
<p>第八週 10/16-10/20</p>	<p>第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查</p>	3	<p>1. 覺察居家環境的潛在危機。</p> <p>2. 了解用電安全須知。</p> <p>3. 了解居家、公共場所防火措施。</p> <p>4. 了解滅火器的使用方法。</p> <p>5. 遵守居家安全注意事項。</p> <p>6. 規畫家庭逃生計畫。</p> <p>7. 檢查並改善居家用電方式、防火措施。</p> <p>8. 檢查公共場所防火措</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>法。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	報告 實作	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

			施。				
第九週 10/23-10/27	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。	實作 報告	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十週 10/30-11/03	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，以及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 11/06-11/10	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、	實作 報告	

			<p>3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。</p> <p>4.運用合作與競爭策略完成足球活動。</p> <p>5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。</p>	<p>團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>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>		
第十二週 11/13-11/17	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	3	<p>1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。</p> <p>4.運用合作與競爭策略完成足球活動。</p> <p>5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	實作 自我評量 報告 作業	
第十三週 11/20-11/24	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	3	<p>1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。</p> <p>3.運用合作與競爭策略</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲</p>	<p>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</p>	實作 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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。	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。	間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第十四週 11/27-12/01	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 12/04-12/08	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、	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	

			障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。				
第十六週 12/11-12/15	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 自我評量 報告 作業	
第十七週 12/18-12/22	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	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）。

				動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
第十八週 12/25-12/29	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 1/01-1/05	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.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。 7.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	

			8.與同學合作,完成列車舞。 9.與同學合作,完成列車遊戲。				
第廿週 1/08-1/12	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 1/15-1/19	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。 5.表現地上起鈴後運	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	實作 報告 作業	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			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。

◎「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。

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1.知道和家人與朋友和睦相處的方法。 2.認識青春期的自己，做好自我調適。 3.知道如何尊重他人、保護自己。 4.知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。 5.了解出血、扭傷時的緊急處理方法。 6.認識並保護呼吸系統。 7.認識肺炎，並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。 8.學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。 9.學習籃球的運球和傳球技能。 10.熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。 11.掌握傳接棒的訣竅，學習接力跑規則。 12.練習壘球擲遠動作。 13.配合步伐轉換，進行武術攻防對練。 14.和跳箱、平衡木互動，維持身體的動態平衡。 15.用身體做出直線和曲線造型；學跳花之舞。						
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	第一單元迎向青春	3	1.認識並表現增進人際	3b-II-1 透過模仿	Db-II-2 性別角	口試	

2/12-2/16	第一課相處萬花筒		<p>關係的技能。</p> <p>2.透過觀察與模仿,改善人際關係。</p> <p>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。</p> <p>4.能破除性別刻板印象,尊重每個人的特質。</p> <p>5.學習接納自己,建立並肯定自我的價值。</p>	<p>學習,表現基本的自我調適技能。</p> <p>3b-II-2 能於引導下,表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p> <p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	實作 自我評量	
第二週 2/19-2/23	第一單元迎向青春 第二課青春你我他	3	<p>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。</p> <p>2.認識月經的成因。</p> <p>3.認識月經的週期。</p> <p>4.了解月經來臨時的處理方法。</p> <p>5.了解夢遺的成因與因應方式。</p> <p>6.面對並調適青春所產生的心理與生理狀況。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習,表現基本的自我調適技能。</p>	<p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p> <p>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p>	口試 實作	
第三週 2/26-3/01	第一單元迎向青春 第三課尊重與保護自我	3	<p>1.認識身體自主權,分辨他人碰觸的適當性。</p> <p>2.尊重自己和別人的身體。</p> <p>3.知道如何保護自己的身體,遠離危險的情境。</p> <p>4.知道身體自主權被侵</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。</p>	<p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p>	報告 實踐 實作 作業	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵</p>

			害時，如何防範與尋求協助。				害、性霸凌的概念及其求助管道。
第四週 3/04-3/08	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	3	1.學會地震發生時的緊急應變方法。 2.演練地震避難技巧。 3.注意地震可能帶來的災害。 4.實施居家防震措施。 5.了解居家安全角落。 6.製作家庭防災卡。 7.學會準備緊急避難物品。	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。	實作 報告	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第五週 3/11-3/15	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 3/18-3/22	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	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 實作 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				中獨立操作基本的健康技能。			
第七週 3/25-3/29	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	3	1.認識呼吸系統的構造和功能。 2.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。 3.了解呼吸系統的保健方法。 4.了解可能傷害呼吸系統的行為。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	口試 實作	
第八週 4/01-4/05	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.表現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 5.表現預防肺炎的行為。 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 4/08-4/12	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	Fb-II-3 正確就醫習慣。	報告 實作 作業	

				服務。			
第十週 4/15-4/19	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	3	1.認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領。 2.與同伴合作,完成反手擊球、正手擊球、發球活動。 3.描述自己或他人桌球動作技能的正確性。 4.運用學會的桌球動作要領,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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	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。	實作 報告 作業	
第十一週 4/22-4/26	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 4/29-5/03	第四單元球來球往 第三課球來襲	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	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、	實作 報告 自我評量	

			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。	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。	滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	作業	
第十三週 5/06-5/10	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 5/13-5/17	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。	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	

			<p>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。</p> <p>9.描述投擲不同大小、重量的球的差異。</p> <p>10.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。</p> <p>11.表現在原地與行進間投擲的動作技能。</p> <p>12.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。</p> <p>13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</p>				
<p>第十五週 5/20-5/24</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣</p>	3	<p>1.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。</p> <p>2.了解接力跑的基本觀念。</p> <p>3.認識正確的傳接棒動作。</p> <p>4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。</p> <p>5.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。</p> <p>6.認識接力完離開跑道的方法。</p> <p>7.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>口試 實作 報告</p>	

			<p>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。</p> <p>9.描述投擲不同大小、重量的球的差異。</p> <p>10.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。</p> <p>11.表現在原地與行進間投擲的動作技能。</p> <p>12.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。</p> <p>13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</p>				
<p>第十六週 5/27-5/31</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人</p>	3	<p>1.認識馬拉松的由來。</p> <p>2.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。</p> <p>3.認識跑走循環的活動要領。</p> <p>4.描述校園馬拉松的跑步感受。</p> <p>5.養成慢跑的習慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。</p> <p>6.了解提升心肺適能的好處及方法。</p> <p>7.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。</p> <p>8.了解運動與身體活動</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律</p>	<p>Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>口試 實作 報告 作業</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

			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。	運動的習慣並分享身體活動的益處。			
第十七週 6/03-6/07	第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術	3	1.了解武術與技擊的進退、攻防與分組練習的基本動作。 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.願意每週固定安排時間演練，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 6/10-6/14	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	3	1.認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。 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.表現跳箱與平衡木活動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	第六單元箱木跳跳隨花舞	3	1.認識線條的種類與特	1c-II-1 認識身體	Ib-II-1 音樂律	實作	

6/17-6/21	第二課線條愛跳舞		<p>徵。</p> <p>2.說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵，並嘗試模仿。</p> <p>3.運用肢體展現直線與曲線的造型。</p> <p>4.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。</p> <p>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。</p> <p>6.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。</p> <p>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。</p>	<p>活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>自我評量 報告 作業</p>
第廿週 6/24-6/28	第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞	3	<p>1.認識「花之舞」舞蹈的背景。</p> <p>2.認識「花之舞」舞曲的基本舞步。</p> <p>3.認識「花之舞」舞蹈的舞序。</p> <p>4.認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。</p> <p>5.表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>6.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>實作 自我評量 作業</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1.認識傳染病的傳染途徑、症狀和預防方法。 2.了解危害視力、口腔健康的生活習慣，維護眼睛和牙齒的健康。 3.了解成癮物質對健康的危害，並堅定拒絕成癮物質。 4.認識自己，並能自我悅納。 5.了解校園中可能發生危險事故的情況、原因和預防方式。 6.了解騎自行車的安全守則，以及搭乘遊覽車的安全須知。 7.學習遇到事故時通報緊急救護系統的注意事項。 8.學習排球低手傳球、高手傳球和低手發球動作。 9.掌握樂樂棒球攻防訣竅進行活動。 10.規畫個人體適能改善計畫，養成良好運動習慣。 11.結合不同步樁和手部動作，進行演武活動。 12.結合甩繩和腳步的變化，展現多樣的團體跳繩姿態。 13.在水中漂浮、閉氣、打水、划手前進。 14.進行肢體創作，學跳土風舞。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/28-9/01	第一單元健康樂活我當家 第一課疾病不要來	3	1.了解傳染病的形成要素、傳染途徑。 2.覺知傳染病對健康造成的威脅與嚴重性。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地	口試 報告 實作 實踐	

			<p>3.了解預防傳染病的原則和措施。</p> <p>4.主動的表現預防、因應傳染病的行動。</p> <p>5.描述生活行為對罹患傳染病的影響。</p> <p>6.了解結核病的症狀、自我檢測和預防方法。</p> <p>7.了解肺結核的治療方法與自我照顧。</p> <p>8.了解新型 A 型流感的症狀、傳染途徑和預防方法。</p> <p>9.了解愛滋病的傳染途徑。</p> <p>10.澄清與愛滋病相關的迷思。</p> <p>11.培養接納與關懷愛滋病患者的態度。</p>	<p>康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p>		
<p>第二週 9/04-9/08</p>	<p>第一單元健康樂活我當家 第二課視力口腔檢查站</p>	3	<p>1.覺察不良用眼習慣對視力變化的威脅與嚴重性。</p> <p>2.描述過度使用 3C 產品對個人健康的影響。</p> <p>3.自我反省並修正個人的用眼習慣。</p> <p>4.了解高度近視、乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的的原因。</p> <p>5.了解並表現促進視力健康的行動。</p> <p>6.體察護眼計畫的自覺</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	<p>報告 實作 口試 實踐 作業</p>	

			<p>利益與障礙。</p> <p>7.運用「目標設定」和「自我監督與管理」技能，實踐促進視力健康的改善計畫。</p> <p>8.了解牙結石、牙齦炎和牙周病對健康的影響。</p> <p>9.覺察牙結石、牙齦炎和牙周病等口腔疾病所造成的威脅與嚴重性。</p> <p>10.認識洗牙與牙齒矯正。</p> <p>11.自我反省與修正個人的潔牙習慣。</p> <p>12.運用「自我監督與管理」技能，實踐促進口腔健康的改善計畫。</p>	<p>同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>			
<p>第三週 9/11-9/15</p>	<p>第二單元做自己愛自己 第一課不要被引誘</p>	3	<p>1.覺察媒體訊息對吸菸、新興菸品與喝酒的影響。</p> <p>2.了解避免受媒體訊息誘導的方法。</p> <p>3.覺知吸食電子煙對健康的影響。</p> <p>4.運用「批判性思考」技能，辨別媒體訊息中電子煙偽裝的手法。</p> <p>5.覺知喝酒對健康的影響。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規 範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康 問題所造成的威 脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-3 能於引 導下，表現基本 的決策與批判技 能。</p>	<p>Bb-III-2 成癮性 物質的特性及 其危害。</p> <p>Bb-III-3 媒體訊 息對青少年吸 菸、喝酒行為 的影響。</p>	<p>報告 實作</p>	<p>【資訊教育】 資 E2 使用資 訊科技解決生 活中簡單的問題。</p> <p>【法治教育】 法 E8 認識兒 少保護。</p>
<p>第四週 9/18-9/22</p>	<p>第二單元做自己愛自己 第二課全力反毒</p>	3	<p>1.運用「批判性思考」 技能，辨別新興毒品。</p>	<p>1a-III-2 描述生活 行為對個人與群</p>	<p>Bb-III-2 成癮性 物質的特性及</p>	<p>報告 實作</p>	<p>【資訊教育】 資 E2 使用資</p>

			<p>2.認識毒品的特性與危害。</p> <p>3.覺察並描述吸食毒品產生的問題對個人、家庭與社會的影響。</p> <p>4.運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。</p> <p>5.對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。</p> <p>6.辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思。</p> <p>7.主動表現遠離毒品的行動。</p> <p>8.認同拒絕毒品的行為。</p>	<p>體健康的影響。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>其危害。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p>	<p>口試</p>	<p>訊科技解決生活中簡單的問題。</p>
<p>第五週 9/25-9/29</p>	<p>第二單元做自己愛自己 第三課獨特的我</p>	<p>3</p>	<p>1.以正向、積極的想法，演練「自我調適」技能，遠離成癮物質。</p> <p>2.主動表現並培養拒毒的健康生活。</p> <p>3.認識並認同自己的人格特質，建立個人的價值感，進行自我悅納。</p> <p>4.了解職業無性別之</p>	<p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	<p>【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。</p>

			分。 5. 實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。				【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第六週 10/02-10/06	第三單元安全新生活 第一課校園事故傷害	3	1.描述冒險行為可能造成的後果與影響。 2.理解避免造成事故傷害發生的方法。 3.公開表達對冒險行為的看法。 4.覺察校園中潛藏的危機與可能造成的事故傷害的嚴重性。 5.分析事故傷害發生的可能因素與防制策略。 6.主動表現預防校園事故傷害的方法。 7.自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	實作 報告 自我評量	【安全教育】 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。
第七週 10/09-10/13	第三單元安全新生活 第二課騎車乘車保平安	1	1.覺察自行車事故發生的可能原因與嚴重性。 2.描述騎自行車應避免的危險行為與注意事項。 3.了解預防自行車事故傷害的安全行動與安全設備。 4.主動表現預防事故傷害的安全行動。 5.覺察遊覽車事故發生	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-1 運用多元	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	自我評量 報告 實作 作業	【安全教育】 安 E14 知道通報緊急事件的方式。

			<p>的可能原因與嚴重性。</p> <p>6.了解預防遊覽車事故傷害的安全行動與安全設備。</p> <p>7.理解並演練遊覽車安全設備的使用方式。</p> <p>8.認識緊急救護系統資訊與報案流程。</p> <p>9.演練緊急救護報案的方法，表現面臨突發事故的處理能力。</p>	<p>的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>			
<p>第八週 10/16-10/20</p>	<p>第四單元擊球特攻隊 第一課排球高手</p>	3	<p>1.了解排球低手傳球的動作要領。</p> <p>2.表現排球低手傳球的動作技能。</p> <p>3.了解排球高手傳球的動作要領。</p> <p>4.表現排球高手傳球的動作技能。</p> <p>5.了解排球低手發球的動作要領。</p> <p>6.表現排球低手發球的動作技能。</p> <p>7.分析自己或他人排球動作技能的正確性。</p> <p>8.探索排球比賽的進攻與防守策略。</p> <p>9.能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>10.演練排球比賽中的進攻與防守策略。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>自我評量 實作 報告 作業</p>	

			11.課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。				
第九週 10/23-10/27	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	3	<p>1.了解樂樂棒球比賽的規則。</p> <p>2.了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。</p> <p>3.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。</p> <p>4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>5.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。</p> <p>6.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。</p> <p>7.課後持續練習，培養樂樂棒球運動的習慣。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十週 10/30-11/03	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	3	<p>1.了解樂樂棒球比賽的規則。</p> <p>2.了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。</p> <p>3.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。</p> <p>4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守</p>	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>5.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。</p> <p>6.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。</p> <p>7.課後持續練習，培養樂樂棒球運動的習慣。</p>	<p>策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>			
<p>第十一週 11/06-11/10</p>	<p>第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員</p>	3	<p>1.認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。</p> <p>2.了解促進體適能的運動種類與建議。</p> <p>3.擬定體適能提升運動計畫。</p> <p>4.了解運動相關營養知識。</p> <p>5.擬定配合運動的飲食習慣計畫。</p> <p>6.執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。</p> <p>7.倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。</p> <p>8.養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	實作 報告 實踐	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第十二週 11/13-11/17</p>	<p>第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員</p>	3	<p>1.認識體適能基本概念，了解個人體適能表</p>	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之</p>	口試 實作	<p>【安全教育】 安 E6 了解自</p>

			<p>現。</p> <p>2.了解促進體適能的運動種類與建議。</p> <p>3.擬定體適能提升運動計畫。</p> <p>4.了解運動相關營養知識。</p> <p>5.擬定配合運動的飲食習慣計畫。</p> <p>6.執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。</p> <p>7.倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。</p> <p>8.養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>的關係。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>	<p>基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	<p>報告 作業</p>	<p>己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第十三週 11/20-11/24</p>	<p>第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻</p>	<p>3</p>	<p>1.了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。</p> <p>2.了解接力跑時搶跑道的要領。</p> <p>3.表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>4.透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。</p> <p>5.在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。</p> <p>6.遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。</p> <p>7.了解跳遠助跑、起跳的動作要領。</p> <p>8.了解助跑距離與跳遠</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>實作 自我評量 報告 口試 作業</p>	

			<p>距離的關係，並找到助跑最佳步數。</p> <p>9.在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。</p> <p>10.比較與檢視個人的跳遠技能表現。</p> <p>11.學會測量跳遠距離。</p> <p>12.願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。</p>	<p>現。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		
<p>第十四週 11/27-12/01</p>	<p>第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻</p>	3	<p>1.了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。</p> <p>2.了解接力跑時搶跑道的要領。</p> <p>3.表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>4.透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。</p> <p>5.在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。</p> <p>6.遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。</p> <p>7.了解跳遠助跑、起跳的動作要領。</p> <p>8.了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。</p> <p>9.在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>實作 自我評量 作業</p>

			<p>10.比較與檢視個人的跳遠技能表現。</p> <p>11.學會測量跳遠距離。</p> <p>12.願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。</p>				
<p>第十五週 12/04-12/08</p>	<p>第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學</p>	3	<p>1.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。</p> <p>2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>3.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4.結合所學，表現武術動作設計和演武能力。</p> <p>5.願意在課後從事武術活動的練習。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	實作	
<p>第十六週 12/11-12/15</p>	<p>第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學</p>	3	<p>1.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。</p> <p>2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>3.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4.結合所學，表現武術動作設計和演武能力。</p> <p>5.願意在課後從事武術活動的練習。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	實作 自我評量	

				4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。			
第十七週 12/18-12/22	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4.結合所學，表現武術動作設計和演武能力。 5.願意在課後從事武術活動的練習。 	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	實作 報告 作業	
第十八週 12/25-12/29	第六單元自在動起來 第一課逗陣來跳繩	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解跳繩腳步與甩繩變化的動作要領。 2.了解團體跳繩的甩繩動作要領。 3.能與同伴合作，認真參與遊戲與動作練習，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調能力。 5.表現跳繩組合動作創作和展演的能力。 6.能利用課餘時間練習 	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維</p>	<p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	實作 自我評量 報告 作業	

			跳繩，養成運動習慣。	持動態生活。			
第十九週 1/01-1/05	第六單元自在動起來 第二課划手前進	2	1.了解捷泳手部動作與划手動作要領。 2.覺察自己或他人划手動作的正確性。 3.表現認真參與的學習態度。 4.表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。 5.在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。 6.願意利用課餘時間從事親水活動。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	實作 報告	【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息活動的知識與技能。
第廿週 1/08-1/12	第六單元自在動起來 第二課划手前進	3	1.了解捷泳手部動作與划手動作要領。 2.覺察自己或他人划手動作的正確性。 3.表現認真參與的學習態度。 4.表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。 5.在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。 6.願意利用課餘時間從	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	實作 報告 自我評量 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息活動的知識與技能。

			事親水活動。	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。			
第廿一週 1/15-1/19	第六單元自在動起來 第三課快樂動動趣	3	1.模仿機器人造型與動作。 2.以隊形變化表現機器人遊行動作。 3.了解《愉快的舞者》的舞蹈背景。 4.表現《愉快的舞者》的基本舞步。 5.表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。 6.和同伴合作，表現積極參與、樂於接受挑戰、大方互動的學習態度。 7.表現創意與舞蹈展演的能力。 8.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	實作 報告 自我評量 作業	

◎ 教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎ 如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

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

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

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

教材版本	康軒版	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.學習關愛家人、與家人溝通。 2.適切與老年人互動，照顧失智長者。 3.了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。 4.認識每日飲食指南、多元飲食文化，養成健康飲食習慣。 5.學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。 6.覺察地球暖化的嚴重性，實踐節能減碳、綠色消費。 7.認識水汙染、空氣汙染、噪音對健康的危害，做出減汙行動。 8.演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。 9.掌握短跑、跳高的訣竅。 10.練習捷泳划手、換氣，模擬溯溪情境體驗。 11.玩飛盤、毽子，享受休閒運動。 12.變化滾翻、跳躍組合，騰躍過箱。 13.模擬運動情境進行肢體創作。 14.學跳《阿露娜》土風舞。						
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。 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 2/12-2/16	第一單元健康幸福一家人 第一課健康家庭互動	1	1.認識家庭成員的角色與責任。	1b-III-3 對照生活情境的健康需	Fa-III-2 家庭成員的角色與責	實作 報告	【家庭教育】 家 E3 察覺家

			<p>2.認同關愛家人的生活方式。</p> <p>3.主動表現關愛家人的行動。</p> <p>4.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通的情境。</p> <p>5.對照生活情境，運用適當的人際溝通技能。</p>	<p>求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>任。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p>		<p>庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。</p> <p>家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。</p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>
<p>第二週 2/19-2/23</p>	<p>第一單元健康幸福一家人 第二課關懷家人</p>	3	<p>1.認識更年期的生理、心理轉變。</p> <p>2.理解更年期的保健方法。</p> <p>3.認同健康面對老化的態度。</p> <p>4.理解照顧老年人的方法。</p> <p>5.認識失智症。</p> <p>6.運用多元的健康資</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。</p>	<p>實作 報告</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p>

			<p>訊、產品與服務，照顧老年人、失智長者。</p> <p>7.主動表現照顧老年人的行動。</p> <p>8.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與老年人、失智長者溝通的情境。</p> <p>9.運用生活技能「自我調適」，健康面對死亡。</p>	<p>3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>			
<p>第三週 2/26-3/01</p>	<p>第一單元健康幸福一家人 第三課青春快樂行</p>	3	<p>1.理解青春期常見保健問題的處理方法。</p> <p>2.運用生活技能「自我覺察」，覺察青春期的生理、心理轉變。</p> <p>3.運用生活技能「自我健康管理」，擬定經期保健計畫。</p> <p>4.願意培養青春期保健的生活型態。</p> <p>5.面對青春期的心理轉變，運用生活技能「自我調適」，肯定並悅納自己。</p> <p>6.認識生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>7.了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>8.運用生活技能「自我健康管理與監督」，擬定長高計畫。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規 範。</p> <p>1b-III-4 了解健 康自主管理的原 則與方法。</p> <p>2a-III-3 體察健康 行動的自覺利益 與障礙。</p> <p>2b-III-2 願意培 養健康促進的生 活型態。</p> <p>2b-III-3 擁有執 行健康生活行動 的信心與效能 感。</p> <p>3b-III-1 獨立演 練大部份的自我 調適技能。</p> <p>3b-III-4 能於不</p>	<p>Aa-III-1 生長發 育的影響因素 與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各 階段的成長、 轉變與自我悅 納。</p> <p>Db-III-1 青春 期的探討與常見 保健問題之處 理方法。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	

			<p>9.運用生活技能「目標設定」，設定長高計畫的目標。</p> <p>10.擁有執行長高計畫的信心與效能感。</p> <p>11.體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。</p> <p>12.運用生活技能「自我管理與監督」，改進長高計畫未達成的目標。</p> <p>13.自我反省與修正長高計畫的行動。</p>	<p>同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>		
<p>第四週 3/04-3/08</p>	<p>第二單元健康安全飲食 第一課健康飲食</p>	3	<p>1.描述飲食問題對健康的影響。</p> <p>2.覺知飲食問題危害健康的嚴重性。</p> <p>3.願意培養健康飲食的生活型態。</p> <p>4.理解每日飲食指南的概念與代換方法。</p> <p>5.運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。</p> <p>6.檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。</p> <p>7.對照生活中的健康需求，尋求適用的生活技能。</p> <p>8.了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>9.運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生</p>	<p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p>	<p>實作 報告</p>

			食問題，養成健康飲食習慣。	活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。			
第五週 3/11-3/15	第二單元健康安全飲食 第二課多元飲食文化、第三課飲食危機處理	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.理解健康飲食原則。 2.願意以健康飲食原則，品嚐多元飲食文化的特色菜肴。 3.認識多元飲食文化。 4.運用資訊科技分享多元飲食文化。 5.願意尊重多元飲食文化。 6.認識異物梗塞急救處理步驟。 7.覺知異物梗塞所造成的威脅感與嚴重性。 8.流暢的操作異物梗塞急救處理步驟。 9.理解異物梗塞的預防方法。 10.認識一氧化碳中毒急救處理步驟。 11.覺知一氧化碳中毒所造成的威脅感與嚴重性。 12.流暢的操作一氧化碳中毒急救處理步驟。 	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規 範。</p> <p>1b-III-2 認識健 康技能和生活技 能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康 問題所造成的威 脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培 養健康促進的生 活型態。</p> <p>3a-III-1 流暢地操 作基礎健康技 能。</p> <p>3a-III-2 能於不同 的生活情境中， 主動表現基礎健 康技能。</p>	<p>Ea-III-3 每日飲 食指南與多元 飲食文化。</p> <p>Ba-III-3 藥物中 毒、一氧化碳 中毒、異物梗 塞急救處理方 法。</p>	報告 實作 作業	<p>【資訊教育】 資 E9 利用資 訊科技分享學 習資源與心 得。</p> <p>【多元文化教育】 多 E6 了解各 文化間的多樣 性與差異性。</p> <p>【國際教育】 國 E1 了解我 國與世界其他 國家的文化特 質。</p> <p>國 E5 體認國 際文化的多樣 性。</p> <p>【安全教育】 安 E12 操作簡 單的急救項 目。</p>

			13.理解一氧化碳中毒的預防方法。				
第六週 3/18-3/22	第三單元保護地球動起來 第一課環保愛地球	3	<p>1.覺知地球暖化所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2.關注地球暖化受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。</p> <p>3.覺察產品或消費的碳足跡，描述生活行為對環境的影響。</p> <p>4.理解節能減碳方法。</p> <p>5.理解綠色消費概念與方法。</p> <p>6.運用多元的健康資訊、產品與服務，進行綠色消費。</p> <p>7.運用生活技能「目標設定」，設定節能減碳和綠色消費的行動目標。</p> <p>8.願意培養節能減碳、綠色消費的生活型態。</p> <p>9.主動表現節能減碳、綠色消費的行動。</p> <p>10.公開表達個人對促進節能減碳、綠色消費的立場。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>	報告 實作	<p>【環境教育】</p> <p>環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p>
第七週 3/25-3/29	第三單元保護地球動起來 第二課環境汙染面面觀	3	<p>1.認識水汙染的來源，覺知水汙染對健康的危</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方</p>	<p>Ca-III-1 健康環境的交互影響</p>	報告 實作	<p>【環境教育】</p> <p>環 E4 覺知經</p>

		<p>害。</p> <p>2.理解減少水污染的方法。</p> <p>3.自我反省與修正減少水污染的行動。</p> <p>4.認識空氣污染的來源，覺知空氣污染對健康的危害。</p> <p>5.多元角度省思空氣污染問題和解決方法。</p> <p>6.理解減少空氣污染的方法。</p> <p>7.自我反省與修正減少空氣污染的行動。</p> <p>8.認識生活技能「做決定」的基本步驟。</p> <p>9.運用生活技能「做決定」，選擇減少空氣污染的行為。</p> <p>10.認識空氣品質指標。</p> <p>11.覺察對聲音的感受，認識噪音。</p> <p>12.覺知噪音對健康的危害。</p> <p>13.理解噪音防制方法。</p> <p>14.自我反省與修正減少噪音的行動。</p> <p>15.認識生活技能「問題解決」的基本步驟。</p> <p>16.運用生活技能「問題解決」，解決生活中的噪音問題。</p>	<p>法、資源與規範。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>因素。</p> <p>Ca-III-2 環境污染的來源與形式。</p>	<p>作業</p>	<p>濟發展與工業發展對環境的衝擊。</p> <p>環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>
--	--	--	---	--	-----------	--

			17.認同減少環境污染的生活規範、態度與價值觀。				
第八週 4/01-4/05	第四單元球技對決 第一課羽球共舞	2	<p>1.了解並表現羽球正手、反手握拍的動作要領。</p> <p>2.了解並表現羽球正手、反手擊球的動作要領。</p> <p>3.認識羽球構造。</p> <p>4.了解並表現執羽球的動作要領。</p> <p>5.了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。</p> <p>6.比較自己或他人羽球動作技能的正確性。</p> <p>7.了解並演練羽球比賽的進攻策略。</p> <p>8.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>9.熟悉羽球拍，運用羽球拍做熱身。</p> <p>10.課後持續練習，增進羽球擊球、發球動作的熟練度。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作 報告 自我評量 作業	
第九週 4/08-4/12	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	3	<p>1.了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。</p> <p>2.比較自己或他人籃球動作技能的正確性。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作 報告	

			<p>3.了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。</p> <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。</p>	<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		
<p>第十週 4/15-4/19</p>	<p>第四單元球技對決 第二課籃球攻防</p>	3	<p>1.了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。</p> <p>2.比較自己或他人籃球動作技能的正確性。</p> <p>3.了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。</p> <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防</p>	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>實作 報告 作業</p>

				守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。			
第十一週 4/22-4/26	第五單元奔騰泳休閒 第一課短跑衝刺	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解蹲踞式起跑的動作要領。 2.比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。 5.應用學習策略，提高短跑的學習效能。 6.課後持續練習，增進短跑加速的能力。 	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	實作 報告 自我評量 作業	
第十二週 4/29-5/03	第五單元奔騰泳休閒 第二課樂趣跳高	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解跳高的動作要領。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 4.透過體驗或實踐，解 	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協</p>	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	實作 自我評量	

			<p>決跳高活動的問題。</p> <p>5.比較與檢視個人的跳高技能表現。</p>	<p>調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>		
<p>第十三週 5/06-5/10</p>	<p>第五單元奔騰泳休閒 第二課樂趣跳高</p>	<p>3</p>	<p>1.了解跳高的動作要領。</p> <p>2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3.在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。</p> <p>4.透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。</p> <p>5.比較與檢視個人的跳高技能表現。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>實作報告作業</p>

				與運動技能表現。			
第十四週 5/13-5/17	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	3	<p>1.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。</p> <p>2.比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。</p> <p>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4.在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。</p> <p>5.課後持續練習，增進捷泳的能力。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p>	實作 報告	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>
第十五週 5/20-5/24	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	3	<p>1.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。</p> <p>2.比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和</p>	<p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物</p>	實作 報告 自我評量 作業	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從</p>

			<p>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4.在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。</p> <p>5.課後持續練習，增進捷泳的能力。</p> <p>6.了解溯溪運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>7.在溯溪體驗活動中，表現穩定的身體控制和協調能力，並表現正向溝通的團隊精神。</p>	<p>要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p>		<p>事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>
<p>第十六週 5/27-5/31</p>	<p>第五單元奔騰泳休閒 第四課家庭休閒運動</p>	<p>3</p>	<p>1.了解正手擲盤的動作要領。</p> <p>2.比較自己或同學正手擲盤動作的正確性。</p> <p>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4.表現反手擲盤、正手擲盤、接盤的動作要領。</p> <p>5.了解並表現踢毬、拐毬、膝毬、踝毬、豆毬的動作要領。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p>	<p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>

			<p>6.比較自己或同學踢毬、拐毬、膝毬、蹠毬、豆毬動作的正確性。</p> <p>7.創作和展演踢毬組合動作。</p> <p>8.分享欣賞和創作踢毬組合的美感體驗。</p> <p>9.透過飛盤或毬子設計遊戲，擬定家庭休閒運動計畫。</p>	<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>			
<p>第十七週 6/03-6/07</p>	<p>第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍</p>	3	<p>1.了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。</p> <p>2.比較自己或他人體操動作的正確性。</p> <p>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。</p> <p>5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	實作報告	
<p>第十八週</p>	<p>第六單元我的運動舞臺</p>	2	<p>1.了解並表現支撐、滾</p>	<p>1d-III-1 了解運</p>	<p>Ia-III-1 滾翻、</p>	實作	

6/10-6/14	第一課靈活滾躍		<p>翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。</p> <p>2.比較自己或他人體操動作的正確性。</p> <p>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。</p> <p>5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。</p>	<p>動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	報告 自我評量 作業	
第十九週 6/17-6/21	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	3	<p>1.了解主題式創作舞的動作變化要素。</p> <p>2.欣賞主題式創作舞，分享心得。</p> <p>3.分析並解釋主題式創作舞的特色。</p> <p>4.與同學合作，創作和展演主題式創作舞。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	實作 報告	
第廿週	第六單元我的運動舞臺	3	1.了解並表現阿露娜土	1c-III-1 了解運動	Ib-III-1 模仿性	實作	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

6/24-6/28	第二課動動秀		風舞基本舞步。 2.與同學合作，完成阿露娜土風舞。 3.欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。	技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	報告 作業	
-----------	--------	--	--	---	-----------------------------	----------	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

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

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

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

臺南市公(私)立北門區蚵寮國民小學 112 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	康軒	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。 2. 充實促進健康的知識、態度與技能。 3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 4. 培養增進人際關係與互動的能力。 5. 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。 6. 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。 7. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。 				
領域能力指標	<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。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 				

	7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。				
融入之重大議題	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>2-2-3 認識不同類型工作內容。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、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>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-3-4 學會至少一種游泳方式（如捷式、蛙式、仰式等）。</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>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。</p> <p>2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</p> <p>3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</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 8/28 9/1	單元一 球類全能王 第1課 來打羽球	2	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 9/4 9/8	單元一 球類全能王 第1課 來打羽球	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 9/11 9/15	單元一 球類全能王 第2課 排球高手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第四週 9/18 9/22	單元一 球類全能王 第2課 排球高手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1
第五週 9/25 9/29	單元一 球類全能王 第3課 快打旋風	2	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 10/2 10/6	單元二 人際加油站 第1課 人際交流	3	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作 2. 實踐 3. 口試 4. 自我評量	【家政教育】 4-3-1
第七週 10/9 10/13	單元二 人際加油站 第2課 拒絕的藝術 第3課 化解衝突	3	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	1. 實作 2. 口試 3. 實踐	【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第八週 10/16 10/20	單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1
第九週 10/23 10/27	單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 10/30 11/3	單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週 11/6 11/10	單元三 舞躍大地 樂悠游 第2課 蛙泳	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-3-4
第十二週 11/13 11/17	單元三 舞躍大地 樂悠游 第2課 蛙泳	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-3-4
第十三週 11/20	單元四 聰明消費學問多 第1課 消費停看聽	3	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的	1. 口試	【家政教育】 1-3-4 1-3-5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

11/24			營養價值、安全性、外觀及口味。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。		
第十四週 11/27 12/1	單元四 聰明消費學問多 第1課 消費停看聽	3	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	1. 口試 2. 實踐	【家政教育】 1-3-4 1-3-5
第十五週 12/4 12/8	單元四 聰明消費學問多 第2課 消費高手	3	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1. 實作 2. 自我評量 3. 口試	
第十六週 12/11 12/15	單元五 跑接好功夫 第1課 短距離快跑 第2課 大隊接力	3	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	1. 實作 2. 口試	
第十七週 12/18 12/22	單元五 跑接好功夫 第2課 大隊接力 第3課 練武強體魄	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1
第十八週 12/25 12/29	單元五 跑接好功夫 第3課 練武強體魄	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十九週 1/1 1/5	單元六 非常男女大不同 第1課 哪裡不一樣？	2	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	1. 口試 2. 自我評量	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第廿週 1/8 1/12	單元六 非常男女大不同 第2課 拒絕騷擾與侵害	3	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【性別平等教育】 2-3-7 2-3-1 【人權教育】 2-3-1
第廿一週 1/15 1/19	單元六 非常男女大不同 第3課 性別平等與自我肯定	2	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	1. 自我評量 2. 口試	【性別平等教育】 1-3-4 3-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 2-2-3

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公(私)立北門區蚵寮國民小學 112 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	康軒	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(51)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 2. 探究珍惜醫療資源的方法，了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。 3. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則和國術的基本技能。 4. 認識並愛惜自我，學習拒絕網路不當誘惑。 5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。 6. 覺察食品安全的重要性，認識食品中毒相關概念。 				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。 				

融入之重大議題	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>【環境教育】</p> <p>3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。</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 2/12 2/16	第一單元 好球開打 第1課 攻守兼備	2	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/19 2/23	第一單元 好球開打 第1課 攻守兼備	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 2/26	第一單元 好球開打 第2課 誰「羽」爭鋒	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

3/01					3-2-2
第四週 3/04 3/08	第一單元 好球開打 第2課 誰「羽」爭鋒 第3課 攻其不備	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。	1. 實作 2. 表演 3. 實踐	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2
第五週 3/11 3/15	第一單元 好球開打 第3課 攻其不備 第4課 運動安全知多少	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	1. 實作 2. 口試 3. 表演	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 3/18 3/23	第二單元 健康醫點通 第1課 守護醫療資源 第2課 就醫即時通	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。	1. 表演 2. 口試	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-3-5 【人權教育】 1-3-1
第七週 3/25 3/29	第二單元 健康醫點通 第3課 用藥保安康	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	1. 實作 2. 自我評量 3. 實踐 4. 表演	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週 4/01 4/05	第三單元 鍛鍊好體能 第1課 鐵人三項和耐力跑	1	4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	1. 口試 2. 實作 3. 晤談	
第九週 4/08 4/12	第三單元 鍛鍊好體能 第2課 異程接力 第3課 練武好身手	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 4/15 4/19	第三單元 鍛鍊好體能 第3課 練武好身手	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週 4/22 4/26	第四單元 青春進行曲 第1課 友誼的橋樑 第2課 網路停看聽	3	1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。	1. 表演 2. 自我評量 3. 口試 4. 實作	【性別平等教育】 2-3-2 3-3-5
第十二週 4/29	第四單元 青春進行曲	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	1. 表演 2. 自我評量 3. 實作	【生涯發展教育】 3-2-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

5/03	第3課 網路沉迷知多少				
第十三週 5/06 5/10	第五單元 舞動青春 第1課 斯洛伐克拍手舞	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作 3. 晤談 4. 表演	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十四週 5/13 5/17	第五單元 舞動青春 第2課 拍手舞	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 表演 2. 實作 3. 晤談	【性別平等教育】 2-3-1
第十五週 5/20 5/24	第六單元 食在健康 第1課 餐飲衛生	3	2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 實踐	【家政教育】 1-3-5
第十六週 5/27 5/31	第六單元 食在健康 第2課 食安守門員	3	2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 實踐	【家政教育】 1-3-5
第十七週 6/03 6/07	第六單元 食在健康 第3課 食品中毒解密 第4課 食品安全之旅	3	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 表演 3. 晤談	【生涯發展教育】 3-2-2
第十八週 6/10 6/14	第六單元 食在健康 第3課 食品中毒解密 第4課 食品安全之旅	2	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 表演 3. 晤談	【生涯發展教育】 3-2-2
第十九週 6/17 6/21	第六單元 食在健康 第3課 食品中毒解密 第4課 食品安全之旅 畢業週	1	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 表演 3. 晤談	【生涯發展教育】 3-2-2

◎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。

蚵寮國小 112 學年度第一學期學藝競賽實施計畫

- 一、 依據：本校校務行事曆
- 二、 目的：
 1. 培養國語文、繪畫及母語能力
 2. 提供學生多元發展舞台
- 三、 實施內容
 1. 作文比賽：
 - (1) 時間：112 年 11 月 22 日上午 8:10
 - (2) 地點：校長室
 - (3) 辦法：以「布可星球閱讀心得」為主題，題目請詳見背面。
參賽人員為 **五**、**六**年級(每班選派 3 名，共 6 位)，取 3 名獎勵。
 2. 書法比賽：
 - (1) 時間：112 年 11 月 21 日上午 8:10
 - (2) 地點：校長室
 - (3) 辦法：題目跟「口腔保健」有關，各年級學生自由參加，題目請詳見背面。
 3. 繪畫比賽：
 - (1) 時間：112 年 11 月 1-30 日
 - (2) 地點：各班教室
 - (3) 辦法：以「視力保健」為主題。分**低**、**中**、**高**年級組，每組各取 5 名獎勵，可利用假日完成，最遲於 11/30 前交件。
 4. 閩南語朗讀比賽：
 - (1) 時間：112 年 11 月 23 日上午 8:15
 - (2) 地點：穿堂
 - (3) 辦法：題目為小小解說員（需背稿）。分**中**、**高**年級組，每班派 2 組共 4 名，各組取前 3 名獎勵。(低年級自由參加)
- 四、 獎勵：依本校校內競賽獎勵辦法辦理給獎。
- 五、 經費：由相關經費支應。
- 六、 本辦法經校長核定後實施，修正亦同。

承辦人：

教導主任：

校長：

台南市北門區蚵寮國小 112 學年度上學期學藝競賽

★書法比賽主題【口腔保健宣導】

題目：三餐飯後勤潔牙 牙齒健康笑哈哈

★作文比賽主題【布可星球閱讀心得】

請事先選擇一本布可星球的書籍來閱讀
題目以_____觀後感為主題來撰寫。

蚵寮國小 112 學年度第二學期學藝競賽實施計畫

一、 依據：本校校務行事曆

二、 目的：

1. 培養國語文、繪畫及母語能力
2. 提供學生多元發展舞台

三、 實施內容

1. 作文比賽：

- (1) 時間：113 年 4 月 24 日上午 8:10
- (2) 地點：校長室
- (3) 辦法：以「性別平等」為主題，題目請詳見背面。
參賽人員為 、年級(每班選派 3 名，共 6 位)，取 3 名獎勵。

2. 書法比賽：

- (1) 時間：113 年 4 月 23 日上午 8:10
- (2) 地點：校長室
- (3) 辦法：題目跟「特教宣導」有關，各年級學生自由參加，題目請詳見背面。

3. 繪畫比賽：

- (1) 時間：113 年 4 月 1-30 日
- (2) 地點：各班教室
- (3) 辦法：分、、年級組，每組各取 5 名獎勵，可利用假日完成，最遲於 4/30 前交件。
高年級以「健康飲食」為主題。中年級以「健康體位」為主題。低年級以「海洋教育」為主題。

4. 閩南語朗讀比賽：

- (1) 時間：113 年 4 月 25 日上午 8:15
- (2) 地點：穿堂
- (3) 辦法：題目為小小解說員（需背稿）。分、年級組，每班派 2 組共 4 名，各組取前 3 名獎勵。(低年級自由參加)

四、 獎勵：依本校校內競賽獎勵辦法辦理給獎。

五、 經費：由相關經費支應。

六、 本辦法經校長核定後實施，修正亦同。

承辦人：

教導主任：

校長：

台南市北門區蚵寮國小 112 學年度下學期學藝競賽

★書法比賽主題【特教宣導】

有愛無礙不歧視 友善社區好舒適

★作文比賽主題【性別平等】

在現今的社會上，無論是在工作選擇、休閒娛樂、家務分工以及日常裝扮等，男女都是平等的。請以【性別平等】為主題，寫一篇作文。

★繪畫比賽主題

高年級以「健康飲食」為主題。

中年級以「健康體位」為主題。

低年級以「海洋教育」為主題。

臺南市北門區蚵寮國小 112 學年度健康促進成果資料

主題：蚵寮國小 112 學年度第一學期學藝競賽：繪畫比賽及書法比賽

內容：蚵寮國小 112 學年度第一學期學藝競賽繪畫比賽，以「視力保健」為主題，書法比賽以「口腔保健」為主題。



臺南市北門區蚵寮國小 112 學年度健康促進成果資料

主題：蚵寮國小 112 學年度第二學期學藝競賽：繪畫比賽

內容：蚵寮國小 112 學年度第二學期學藝競賽繪畫比賽，高年級以「健康飲食」為主題，中年級以「健康體位」為主題。

