

臺南市公(私)立新營區新興國民中(小)學 111 學年度第上學期一年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(普通班/ 特教班)

| 教材版本 | 南一版 | 實施年級 (班級/組別) | 一 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共()節 | | |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|-----------------|----------------|--------------|
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能生活中，嘗試自我覺察並修正個人上下學與遊戲的不當行為，練習各項安全行為。 2. 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣。 3. 能知道上廁所的注意事項，並能正確使用廁所。 4. 發覺健康的生活態度與行為，並願意養成個人健康習慣。 5. 可以從觀察他人動作與表情猜測對方的情緒狀態，並察覺同一件事，每個人的感受可能不同。 6. 從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。 7. 能認識食物對身體健康的重要性，並覺察珍惜食物的重要性。 8. 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康，並能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。 9. 能知道健康檢查複檢(再檢查)怎麼做，知道學校健康中心的設備、器材與使用方法，以及學校護理師及醫師到校服務的工作內容，並能體會護理師、醫師的辛苦付出，知道感恩與感謝。 10. 在學校發生事情能主動尋求協助，學習解決問題的能力。 11. 能在運動過程中，表現認真參與活動的積極態度，並避免運動傷害。 12. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作，並能與同學培養默契通力合作，完成動作。 13. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。 14. 能盡力的完成教材動作，並能做出教材闖關活動的動作技巧。 15. 能識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。 | | | | | | |
| 該學習階段 領域核心素養 | <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | |
| 教學期程 | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點 | | 表現任務 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 一 8/30 9/3 | 壹、快樂上學去 一. 新生進行曲 | 1 | 1. 於走路上學情境中，了解交通安全的重要性，並且認識穿越馬路的安全常識。 2. 能體會走路安全的重要性，並願意遵守過馬路的注意事項。 3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。 |
| | 貳、運動樂趣多 六. 小小探險家 | 2 | 1. 能利用學校運動空間，從事身體活動，增進健康。 2. 認識校園遊戲設施的名稱。 3. 分辨學校空間、設備的安全性。 4. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 5. 能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 二 9/4 9/10 | 壹、快樂上學去 一. 新生進行曲 | 1 | 1. 於上學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並認識交通安全常識。 2. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。 3. 養成遵守乘車注意事項的好習慣。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-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。 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。 |

| | | | | | | | |
|------------------------|--------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| | 貳、運動樂趣多 六.小小探險家 | 2 | 1.能分辨學校空間、設備的安全性。 2.能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。 3.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 4.能正確操作各項遊戲器材。 | 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 三 9/11 9/17 | 壹、快樂上學去 一.新生進行曲 | 1 | 1.列舉校園內適合遊戲的地方，並認識安全遊戲常識。 2.能體會遊戲安全的重要性，且願意遵守注意事項。 3.在校園中，嘗試運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。 4.於生活中，嘗試自我察覺並修正個人不當的遊戲行為。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。 |
| | 貳、運動樂趣多 六.小小探險家 | 2 | 1.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 2.能正確的操作各項遊戲器材。 | 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 四 9/18 | 壹、快樂上學去 一.新生進行曲 | 1 | 1.於放學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的 | 觀察評量 口頭評量 | 【安全教育】 安 E2 了解危機與安 |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>9/24</p> | | | <p>環，並且認識放學的安全常識。</p> <p>2. 能體會交通安全的重要性，並且願意遵守注意事項。</p> <p>3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的行為。</p> <p>4. 養成遵守交通注意事項的好習慣。</p> | <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> | <p>安全須知。</p> | <p>行為檢核 態度評量</p> | <p>全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p> |
| | <p>貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈</p> | <p>2</p> | <p>1. 能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。</p> <p>2. 能表現認真參與活動的積極態度。</p> <p>3. 能與同學培養默契合作完成動作。</p> <p>4. 維護自己與尊重他人的身體自主權。</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-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb-I-2 班級體育活動。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</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>【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
| <p>五 9/25 10/1</p> | <p>壹、快樂上學去 二. 健康小達人</p> | <p>1</p> | <p>1. 能知道身體部位名稱。</p> <p>2. 能知道保持身體乾淨的重要性。</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> | <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> |
| | <p>貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈</p> | <p>2</p> | <p>1. 能完成搖動呼拉圈的動作。</p> <p>2. 能在運動過程中，避免運動傷害。</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p> | <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb-I-2 班級體育活動。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>3. 平時能利用呼拉圈做運動。</p> <p>4. 能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。</p> | | | | <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
| 六 10/2 10/8 | <p>壹、快樂上學去</p> <p>二. 健康小達人</p> | 1 | <p>1. 能知道保持身體乾淨的重要性。</p> <p>2. 能知道正確洗手的方法。</p> <p>3. 能培養良好的衛生習慣。</p> | <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</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>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> |
| | <p>貳、運動樂趣多</p> <p>七. 來玩呼拉圈</p> | 2 | <p>1. 能運用身體做出指定動作。</p> <p>2. 能表現認真參與活動的積極態度。</p> <p>3. 能與同學培養默契合作完成動作。</p> <p>4. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。</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-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | <p>Cb-I-2 班級體育活動。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
| 七 10/9 10/15 | <p>壹、快樂上學去</p> <p>二. 健康小達人</p> | 1 | <p>1. 能知道正確洗臉的方法。</p> <p>2. 能知道正確洗澡的方法。</p> <p>3. 能培養良好的衛生習慣。</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> | <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | 位與衛生保健的重要性。 | | |
| | 貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈 | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能運用身體做出指定動作。 2. 能表現認真參與活動的積極態度。 3. 能注意同學的動作，了解如何完成指示動作。 4. 能與同學培養默契合作完成動作。 5. 能利用呼拉圈完成各項指示動作。 6. 能認真觀察並公正評判同學的動作。 7. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 | <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-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>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb-I-2 班級體育活動。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
| 八 10/16 10/22 | 壹、快樂上學去 二. 健康小達人 | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識正確上廁所的方法。 2. 能了解並做到上廁所的禮儀。 3. 能認識正確上廁所的方法。 4. 能了解並做到上廁所的禮儀。 5. 能培養良好的衛生習慣。 | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</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>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> |
| | 貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來 | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識，並能靈活操作身體表現動作。 | <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</p> | <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體</p> |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------|----------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>2. 能主動參與各種身體活動。</p> <p>3. 能專注欣賞他人優良動作表現。</p> | <p>與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> | <p>模仿性律動遊戲。</p> | <p>態度評量</p> | <p>自主權。</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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
| <p>九 10/23 10/29</p> | <p>壹、快樂上學去 三. 我長大了</p> | <p>1</p> | <p>※從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。</p> | <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> | <p>Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【性別平等教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p> |
| | <p>貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來</p> | <p>2</p> | <p>1. 做出簡單的動作與同學打招呼。</p> <p>2. 能在運動過程中，避免運動傷害。</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>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>3. 與同學培養默契，完成動作。</p> <p>4. 維護自己與尊重他人的身體的主權。</p> <p>5. 能表現認真參與活動的積極態度。</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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
| <p>十 10/30 11/5</p> | <p>壹、快樂上學去 三. 我長大了</p> | 1 | <p>※能和同儕一起玩一起學習，喜歡共好的感受。</p> | <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> | <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【性別平等教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p> |
| | <p>貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來</p> | 2 | <p>1. 能自己做出課本圖示的動作。</p> <p>2. 能與同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型動作。</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-1 專注觀賞他</p> | <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>3. 能說出最喜歡同學表演的造型動作。</p> <p>4. 能與同學一起合作，運用身體表演動作。</p> | <p>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>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
| <p>十一 11/6 11/12</p> | <p>壹、快樂上學去</p> <p>三. 我長大了</p> | 1 | <p>※觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。</p> | <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> | <p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。</p> <p>閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。</p> <p>閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p> |
| | <p>貳、運動樂趣多</p> <p>八. 快樂動起來</p> | 2 | <p>1. 在遊戲中表現出對肢體各部位完整概念。</p> <p>2. 能主動參與各種身體活動。</p> <p>3. 能專注欣賞他人優良動作</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-1 專注觀賞他</p> | <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------|---|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 表現。 | 人的動作表現。 | | | 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |
| 十二 11/13 11/19 | 壹、快樂上學去 三.我長大了 | 1 | 1.能用言語或表情表達自己的感受讓其他人知道。 2.在表達感受後，也能做些什麼來緩和感受或改善狀況。 | 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 |
| | 貳、運動樂趣多 八.快樂動起來 | 2 | 1.在活動中表現出對肢體部位的認識，並能完成閃躲動作。 2.遵守規則並表現出積極參與的態度。 3.能專注欣賞他人身體動作 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 表現。 4. 能靈活運用肢體，表現出閃躲及移動身體的動作。 | 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | | | 別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |
| 十三 11/20 11/26 | 壹、快樂上學去 四. 活力加油站 | 1 | 1. 能連結生活經驗，發覺早餐的重要性。 2. 願意養成吃早餐的習慣。 | 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-2 願意養成個人健康習慣。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 |
| | 貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳 | 2 | 1. 認識操場、跑道與使用規則。 2. 遵守操場跑道使用規則，並和他人一同跑步。 3. 了解暖身運動的重要性。 4. 認識並做出各項暖身伸展動作。 5. 認識走、跑動作。 6. 能做出及變換走、跑動作。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【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。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 十四 11/27 12/3 | 壹、快樂上學去 四. 活力加油站 | 1 | 1. 能說出常見的早餐種類。 2. 能接納並嘗試不同的早餐。 3. 能覺察珍惜食物的重要 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------|---|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 性。 4. 能設計一份自己可以吃得完的早餐。 | 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | | | |
| | 貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳 | 2 | 1. 模仿做出各種型態走、跑的動作。 2. 做出各種型態走、跑的動作。 3. 專注欣賞他人動作表現。 | 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。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【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。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 十五 12/4 12/10 | 壹、快樂上學去 四. 活力加油站 | 1 | ※能認識選擇健康食物的原則。 | 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 |
| | 貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳 | 2 | 1. 做出原地跳與連續前進跳的動作。 2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3. 能利用下課時間練習走、跑、跳運動或遊戲。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【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。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 十六 12/11 | 壹、快樂上學去 四. 活力加油站 | 1 | 1. 能認識少糖、不油炸的食物種類。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 | 觀察評量 口頭評量 | 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|---|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12/17 | | | 2. 能做到良好的用餐行為。 | 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | | 行為檢核 態度評量 | 與德行。 |
| | 貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳 | 2 | 1. 在遊戲中做出變換走、跑、跳的動作。 2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3. 能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【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。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 十七 12/18 12/24 | 壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多 | 1 | 1. 在學校發生事情能主動尋求協助。 2. 學習解決問題的能力。 | 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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 【戶外教育】 戶 E3 善用教室外， |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | 戶外及校外教學， 認識生活環境（自然或人為）。 |
| | 貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友 | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 知道教材示範繞球的動作。 能盡力完成教材動作。 能觀察他人活動的表現。 能利用課餘時間，從事玩球運動。 能知道並做出教材示範夾球的動作。 能和同學互相合作完成活動。 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>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>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> | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
| 十八 12/25 12/31 | 壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多 | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 知道健康中心的設備及器材的使用方法。 能適時、適切使用健康中心的設備或器材，以維護健康。 | <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>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p> | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。</p> <p>【戶外教育】</p> |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 |
| | 貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友 | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道並做出教材示範夾球跳的動作。 2. 能盡力完成教材動作。 3. 能和同學互相合作完成活動。 4. 能觀察他人活動的表現。 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>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>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> | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
| 十九 1/1 1/7 | 壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多 | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。 2. 能禮貌對待醫護人員，並事實表達謝意。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。</p> |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | <p>【戶外教育】 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p> |
| | <p>貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友</p> | 2 | <p>1. 能知道並做到教材示範滾接球的動作。 2. 能盡力完成教材動作。 3. 能和同學互相合作完成活動。 4. 能觀察他人活動的表現。 5. 能利用課餘時間，從事玩球運動。</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> | <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
| <p>二十 1/8 1/14</p> | <p>壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多</p> | 1 | <p>1. 能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做。 2. 能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。</p> | <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p> | <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識</p> |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | 解決問題。 【戶外教育】 戶 E3 善用教室外， 戶外及校外教學， 認識生活環境（自然或人為）。 |
| | 貳、運動樂趣多 十.和球做朋友 | 2 | 1. 能了解教材的活動關卡動作。 2. 能觀察他人活動的表現。 3. 能做出教材闖關活動的動作技巧。 4. 能在玩球的過程中，認識自己身體活動能力，並選擇自己適合的運動。 | 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。 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。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |
| 二十一 1/15 1/20 | 1/20 休業式 | | | | | | |

教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

「表現任務-評量方式」請具體說明。

集中式特教班採全班以同一課綱實施教寫。

| 教材版本 | 南一版 | 實施年級 (班級/組別) | 一 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共()節 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|------|-----------------|
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識六大類食物及其功能。 2. 能認識排便對健康的影響。 3. 可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。 4. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。 5. 能知道眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。 6. 能了解正確處理眼睛受傷、耳朵內異物及流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 7. 能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 8. 能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。 9. 能了解生病期間的在家照護要點。 10. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 11. 能靈活反應出各項動作，並能應用在生活上。 12. 能體會與掌握單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作。 13. 能於活動中和他人合作，並展現技巧完成任務。 14. 能總結學習經驗並和他人分享學習心得。 15. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。 | | | | |
| 該學習階段 領域核心素養 | <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-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。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。</p> | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| 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 | | |
| 一 2/13 2/18 | 壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀 | 1 | ※能認識六大類食物及其功能。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【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 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 |
| | 貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣 | 2 | 1. 能說出各種童玩的起源。 2. 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。 3. 能選擇適合自己的童玩遊戲。 4. 能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 二 2/19 2/25 | 壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀 | 1 | ※能認識六大類食物及其功能。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【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 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 |
| | 貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣 | 2 | 1. 能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 | Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 | 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>2. 能做出拋接及投擲沙包的動作。</p> <p>3. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。</p> <p>4. 能製作風車並了解風車的玩法。</p> | <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> | <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p> | <p>行為檢核 態度評量</p> | <p>的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> |
| <p>三 2/26 3/4</p> | <p>壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀</p> | <p>1</p> | <p>1. 能依照六大類食物的標準將食物分類。</p> <p>2. 能記錄食用的食物，並完成分類。</p> <p>3. 能養成均衡攝取六大類食物的習慣。</p> <p>4. 了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。</p> <p>5. 認識並做到珍惜食物的好行為。</p> <p>6. 能養成珍惜食物的好習慣。</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>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。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【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</p> <p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> |
| | <p>貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣</p> | <p>2</p> | <p>1. 能認真參與各項風車遊戲活動。</p> <p>2. 能體驗團隊合作的樂趣，遵守遊戲規則。</p> <p>3. 能製作紙飛機，並了解紙飛機的玩法。</p> <p>4. 能在遊戲中與同學快了互動、認真學習。</p> <p>5. 能利用休閒時間，在學</p> | <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p> | <p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</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>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> |

| | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| | | | 校或家裡和他人進行童玩遊戲。 | | | | |
| 四 3/5 3/11 | 壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀 | 1 | 1. 能認識排便對健康的影響。 2. 能養成良好生活習慣，幫助排便順暢。 3. 透過活動知道自己理解或不理解的部分能針對不理解處提問或和同學想辦法解決。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【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。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 |
| | 貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手 | 2 | 1. 能做出簡單急停動作。 2. 能明白快速反應在生活中的運用。 3. 能創造動作讓同組的學童模仿。 4. 能模仿同學創造出來的動作。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 五 3/12 3/18 | 壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友 | 1 | ※可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。 | 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |
| | 貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手 | 2 | 1. 能在遊戲中做出迅速起立及快跑動作。 2. 能依指令迅速做出移動、蹲下、跳躍的動作。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |

| | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 六 3/19 3/25 | 壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友 | 1 | 1. 願意嘗試與不熟悉的人互動。 2. 能在互動中留意社交的重要禮節。 | 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |
| | 貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手 | 2 | 1. 能依指令迅速做出折返動作。 2. 能迅速做出起立與快跑動作。 3. 能迅速做出移動、急停及轉向折返動作。 4. 能在遊戲過程中，做出判斷與改變遊戲策略。 5. 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 | 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。 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 七 3/26 4/1 | 壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友 | 1 | ※練習在生氣的狀況，依據引導能表達自己的感受，並想辦法解決問題。 | 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |
| | 貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手 | 2 | 1. 能利用肢體支撐身體，表現簡單的平衡動作。 2. 能專注觀賞他人的動作表現，且樂於參與並完成連續動作。 3. 能靈活的表現出簡單的全身性身體活動，完成肌力訓練。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問 | 1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| | | | 4. 能在遊戲活動中，表現出對肢體的控制能力。 | 題。 | | | |
| | 壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友 | 1 | 1. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。 2. 能根據自己的能力完成工作並充分練習。 3. 能了解分工合作的重要性。 4. 能演練不同情境中分工合作的行為。 | 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |
| 八 4/2 4/8 | 貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手 | 2 | 1. 能利用肢體學習金雞蛋及不倒翁的動作。 2. 培養觀察及動作模仿的能力並能專注觀賞他人的動作表現。 3. 利用活動訓練肢體的開展，並快樂參與遊戲及運動。 4. 能利用肢體學習動物行走的動作。 5. 培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 6. 利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 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-1 願意從事規律身體活動。 | 1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 九 4/9 4/15 | 壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行 | 1 | ※能知道眼睛在生活中的重要性。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 |
| | 貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手 | 2 | 1. 能利用肢體學習動物行走的動作。 2. 培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 3. 利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 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。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | |
| 十 4/16 | 壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行 | 1 | ※能知道眼睛在生活中的重要性。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要 | 觀察評量 口頭評量 | 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|---|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4/22 | | | | | 性。 | 行為檢核 態度評量 | 心理面向。 【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 |
| | 貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊 | 2 | 1. 能在移動時進行跳躍動作。 2. 能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。 3. 和同學配合做出跳、碰動作。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 十一 4/23 4/29 | 壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行 | 1 | 1. 能知道眼睛的保健方式。 2. 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。 3. 能於日常生活中舉例眼 | 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-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於 | Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、 |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>睛受傷時適用的處理技巧。</p> <p>4. 能了解正確處理眼睛受傷的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。</p> <p>5. 能於師長引導下，於生活中操作眼睛傷害事件急救的健康技能。</p> | <p>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>舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p> <p>【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。</p> |
| | <p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>九. 跳躍大進擊</p> | 2 | <p>1. 和同學配合做出波浪跳躍動作。</p> <p>2. 能說出各種動物跳躍的特色。</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-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> | <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> |
| <p>十二 4/30 5/6</p> | <p>壹、守護健康有一套</p> <p>三. 帶著眼耳鼻去旅行</p> | 1 | <p>1. 能知道耳朵在生活的重要性與保健方式。</p> <p>2. 能於日常生活中舉例說明，耳朵內有異物時適用的處理技巧。</p> <p>3. 能了解正確處理耳朵內有異物的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。</p> <p>4. 能在師長引導下，於生活中操作排除耳朵進水的</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-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</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>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p> <p>【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。</p> |

| | | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 健康技能。 | | | | 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 |
| | 貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊 | 2 | 1. 能創造模仿各種動物跳躍的動作。 2. 能以跳躍動作完成猜拳遊戲。 3. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 | 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 十三 5/7 5/13 | 壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行 | 1 | 1. 能知道鼻子在生活的重要性與保健方式。 2. 能於日常生活中舉例流鼻血時適用的處理技巧。 3. 能了解正確處理流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 4. 能於師長引導下，於生活中操作止住鼻血的健康技能。 5. 能知道眼、耳、鼻的重要性及保健方式。 6. 能確實愛護眼耳鼻，進而養成良好生活習慣。 | 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊 | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 能以跳躍動作完成猜拳遊戲。 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 能結合音樂音符、五線譜概念做出跳躍動作。 能結合數學加減法運算，做出跳躍動作。 | <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> | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> |
| 十四 5/14 5/20 | 壹、守護健康有一套 四. 自我保護小勇士 | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 能以自己和對方都能接受的方式打招呼。 能知道自己能接受和不能接受的身體碰觸部位。 | 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E8 認識兒少保護。</p> |
| | 貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用 | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 能知道手部向上拍氣球前進的相關動作。 能運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。 能在一定時間內連續將氣球拍起，越多越好。 能發揮創意，創造不同動作並實踐。 能知道拍氣球接力相關動作。 能知道如何和他人合作 | <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常</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>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 完成拍氣球接力。 | 識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | | | |
| 十五 5/21 5/27 | 壹、守護健康有一套 四. 自我保護小勇士 | 1 | 1. 能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 2. 能清楚描述身體碰觸帶給自己的感受。 3. 能知道遭受侵犯時，保護自己的方法。 | 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。 |
| | 貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用 | 2 | 1. 能知道拍氣球接力相關動作。 2. 能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。 3. 能知道擊球過網的活動規則並遵守。 4. 能知道並完成擊球過網的相關動作。 5. 能知道如何和他人合作進行擊球過網。 | 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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 十六 5/28 | 壹、守護健康有一套 四. 自我保護小勇士 | 1 | 1. 能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求 | 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害 | 觀察評量 口頭評量 | 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與 |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6/3 | | | <p>協助。</p> <p>2. 能演練遭遇緊急情況時尋求協助的方法。</p> <p>3. 能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。</p> | <p>能和生活技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> | <p>求助方法。</p> | <p>行為檢核 態度評量</p> | <p>尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p>【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。</p> |
| | <p>貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用</p> | 2 | <p>1. 能知道擊球過網的活動規則並遵守。</p> <p>2. 能知道並完成擊球過網的相關動作。</p> <p>3. 能知道如何和他人合作進行擊球過網。</p> <p>4. 能知道並完成相關的踢氣球動作。</p> <p>5. 能於活動中展現踢氣球的技能。</p> | <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</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>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>Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p> |
| <p>十七 6/4 6/10</p> | <p>壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手</p> | 1 | <p>1. 能知道在學校身體不舒服時，會到健康中心請求協助、回家要告知家人。</p> <p>2. 知道身體不舒服時的適切處理方式。</p> <p>3. 感染傳染病時，能做到保護人我的行為。</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> | <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用</p> | <p>2</p> | <p>1. 能於活動中展現踢氣球的技能。 2. 能知道並完成跑跑踢踢的相關動作。 3. 能利用不同腳的部位完成踢擊動作。 4. 能穩定踢中擺動中不同種類的球。</p> | <p>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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p> | <p>Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p> |
| <p>十八 6/11 6/17</p> | <p>壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手</p> | <p>1</p> | <p>1. 能認識感染腸病毒期間的症狀。 2. 能遵守腸病毒糾察守則。 3. 能在日常生活中，自我要求做到糾察守則的規範行為。</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。</p> | <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> |
| | <p>貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩</p> | <p>2</p> | <p>1. 能了解跳繩運動的好處及安全原則。 2. 能做出跳繩伸展操的動作。 3. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。 4. 能利用課間及假日進行跳繩活動。</p> | <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-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。</p> | <p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 十九 6/18 6/24 | 壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手 | 1 | 1. 能了解生病期間的在家照護要點。 2. 能知道感染腸病毒期間適合進食的食物。 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 |
| | 貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩 | 2 | 1. 能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。 2. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。 3. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。 4. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-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。 | Ab-I-1 體適能遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 二十 6/25 6/30 | 壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手 | 1 | 1. 知道預防生病的好行為。 2. 實踐日常生活中預防生病的好行為。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 |
| | 貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩 | 2 | 1. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。 2. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。 | 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-2 選擇適合個人的身體活動。 | Ab-I-1 體適能遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| | | | | | | | |
|--|------------------------|---|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| | 貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩 | 2 | 1. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。 2. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。 | 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-2 選擇適合個人的身體活動。 | Ab-I-1 體適能遊戲。 1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
|--|------------------------|---|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------|

教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

「表現任務-評量方式」請具體說明。

集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

| 教材版本 | 南一版 | 實施年級 (班級/組別) | 二 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共()節 |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|------|-----------------|
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能分辨紅綠燈食物的差異。 2. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。 3. 能正確挑選適合自己的牙刷。 4. 能知道與家人和諧相處的方法。 5. 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自己的心情。 6. 知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染。 7. 知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的安全事項有哪些。 8. 能了解藥袋上的標示，如：服藥的時間、用法與用量。 9. 能發覺錯誤的處理剩餘藥物會汙染環境與危害身體健康。 10. 能隨機應變表現出不同的肢體動作。 11. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 12. 完成各種在平衡木上的平衡動作。 13. 能做出各項趣味競賽的基本動作。 14. 可以順暢做到活動中相關球類技巧的動作。 15. 能從武術及技擊遊戲中快樂學習，並對武術產生學習興趣。 | | | | |
| 該學習階段 領域核心素養 | <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>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。</p> | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| 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 | | |
| 一 8/30 9/3 | 壹、健康有一套 一. 健康做得到 | 1 | 1. 能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。 2. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
| | 貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳 | 2 | 1. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。 2. 能專注觀賞他人的動作表現。 3. 認真參與，並與他人合作完成遊戲活動。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | |
| 二 9/4 9/10 | 壹、健康有一套 一. 健康做得到 | 1 | 1. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。 2. 能分辨紅綠燈食物的差異。 3. 能於日常生活中選擇攝取綠燈食物。 4. 能連結課本及生活經驗，說出過重的可能原因。 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|
| | <p>貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳</p> | 2 | <p>1. 能隨著音樂，完成舞蹈基本動作。</p> <p>2. 熟練〈猜拳〉的跳法，並正確的配合音樂跳。</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-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> | <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | |
| <p>三 9/11 9/17</p> | <p>壹、健康有一套 一. 健康做得到</p> | 1 | <p>1. 能知道體重過重在飲食上的調整方法。</p> <p>2. 能明白養成良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。</p> <p>3. 能記錄自己的飲食與生活習慣。</p> <p>4. 能覺察自己的飲食與生活習慣不適宜處，並提出改善的方法。</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>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> | <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的覺察與行為表現。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> |
| | <p>貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳</p> | 2 | <p>1. 想像並模仿自然界中的自然現象。</p> <p>2. 隨著音樂完成舞蹈基本的動作。</p> <p>3. 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>4. 表現出在不同情境下躲雨的動作。</p> <p>5. 認真參與，並與他人合作完成任務。</p> <p>6. 選擇適合自己的身體活</p> | <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</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>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p> | <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | |

| | | | | | | | |
|------------------------|----------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| | | | 動。 7. 認真參與，並與他人合作完成創作任務。 | | | | |
| 四 9/18 9/24 | 壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套 | 1 | 1. 能知道蛀牙的形成原因。 2. 能知道蛀牙的處理辦法。 3. 能知道愛護牙齒的方法，避免造成蛀牙。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
| | 貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲 | 2 | 1. 認識並遵守遊戲規則。 2. 專注觀察他人動作表現。 3. 能在「紅綠燈遊戲」中，表現出適合自己的追逐跑方式。 4. 能完成折返、曲線跑的動作。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | |
| 五 9/25 10/1 | 壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套 | 1 | 1. 能知道牙齒分為乳齒和恆齒。 2. 能知道乳齒和恆齒分別有其重要性。 3. 能知道牙齒的功能及名稱。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
| | 貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲 | 2 | 1. 能完成折返、曲線跑的動作。 2. 明白能將折返、曲線跑的動作運用在追逐跑遊戲上。 3. 能選擇安全的遊戲場地。 4. 認識並做出單腳跳、雙腳 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| | | | 跳及跨跳等跳躍動作。 5. 能完成跳、跨的組合動作。 | | | | |
| 六 10/2 10/8 | 壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套 | 1 | 1. 能判斷更換牙刷的時機。 2. 能正確挑選適合自己的牙刷。 3. 能透過自我檢視，正確存放與更換牙刷。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
| | 貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲 | 2 | 1. 能完成跳、跨的組合動作。 2. 體會助跑可增加跳躍能力。 3. 能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 4. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 | 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | |
| 七 10/9 10/15 | 壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套 | 1 | 1. 能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。 2. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。 3. 能記錄一周的刷牙情形，並做檢討與改進。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|
| | <p>貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲、八. 我們都是平衡高手</p> | 2 | <p>1. 能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 2. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 3. 能認識校園需要平衡能力的遊戲設備。</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。</p> |
| | <p>壹、健康有一套 二. 愛護牙齒有一套</p> | 1 | <p>1. 能知道愛護牙齒的方法。 2. 能知道牙科醫療院所提供的口腔保健服務。 3. 能養成保健牙齒的生活習慣。</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> | <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。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> |
| <p>八 10/16 10/22</p> | <p>貳、運動樂趣多 八. 我們都是平衡高手</p> | 2 | <p>1. 能練習平衡動作。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 表現認真參與的學習態度。 4. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 5. 學會上下平衡木。</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動</p> | <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。</p> |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | 作常識，處理練習或遊戲問題。 | | | |
| 九 10/23 10/29 | 壹、健康有一套 三.我愛家人 | 1 | 1.與家人相處時，若出現不知道如何對應的情緒，能適當的自我調適。 2.能在課堂上分享自己的經驗，討論後嘗試在生活中應用生活技能。 | 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-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 |
| | 貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手 | 2 | 1.認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 2.學會上下平衡木。 3.能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。 |
| 十 10/30 11/5 | 壹、健康有一套 三.我愛家人 | 1 | 1.能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自我的心情。 2.與家人相處時，對於無法處理或做錯的狀況，能先調適心情，在引導下，表現簡易的人際溝通技能。 3.練習想法的三個步驟，先說出想法、反省想法、再決定怎麼做。 | 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 |
| | 貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手 | 2 | 1.能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。 | 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身 | 觀察評量 口頭評量 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 2. 學會選擇適合自己的身體活動。 | 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 | 體健康的益處。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 行為檢核 態度評量 | 應注意的安全。 |
| 十一 11/6 11/12 | 壹、健康有一套 三. 我愛家人 | 1 | 1. 運用後設認知的技巧，先預想可能的後果，再來選擇最佳的做法。 2. 能練習平心靜氣說出自己的想法讓對方知道。 | 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 |
| | 貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂 | 2 | 1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。 3. 能運用基本的動作常識，處理練習或遊戲所產生的問題。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 十二 11/13 11/19 | 壹、健康有一套 三. 我愛家人 | 1 | 1. 常把愛掛在口中、對家人的體貼等語言與非語言的方式，來表達對家人的關愛。 | 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 | 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 2.能知道與家人和諧相處的方法。 | 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | | 態度評量 | 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 |
| | 貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂 | 2 | 1.能利用學校或社區資源從事身體活動。 2.能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。 3.了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。 | 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 十三 11/20 11/26 | 壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰 | 1 | 1.知道空氣品質達紅色警示的意思。 2.知道空氣汙染對人和動物都有影響。 3.知道紅色空品旗的作用。 4.知道空氣汙染期間，外出要戴口罩。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |
| | 貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂 | 2 | 1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能清楚知道自己適合的運動。 3. 能與家人討論，選擇並規畫適合的身體活動，增進體適能。 | 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 十四 11/27 12/3 | 壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰 | 1 | 1. 知道紅色空品旗升起時，要應對的活動行為。 2. 發覺空氣汙染時，在戶外活動對身體健康的影響。 3. 知道室內、室外空氣汙染的程度並不同。 4. 知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的事項有哪些。 | 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。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | 時的適當避難行為。 |
| | 貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多 | 2 | <p>1. 能知道並做到你傳我接活動的動作內容。</p> <p>2. 能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。</p> <p>3. 知道並做到配合拍球的節奏，穩定的拍球。</p> <p>4. 了解拍球說 Hello 活動的進行方式，並和同學合作努力完成。</p> <p>5. 會利用課餘時間練習以求進步。</p> | <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p> | Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |
| 十五 12/4 12/10 | 壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰 | 1 | <p>1. 知道空氣汙染會讓身體出現各種不舒服的症狀。</p> <p>2. 知道空氣汙染時期因應身體不舒服症狀的處理方式。</p> | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【環境教育】</p> <p>環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。</p> <p>防 E5 不同災害發生</p> |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | 時的適當避難行為。 |
| | 貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多 | 2 | 1. 能知道並做到三種傳接球動作，並練習。 2. 能知道三種傳接球動作，球的行進路徑不同處。 3. 能和其他人合作完三種傳接球動作。 4. 能知道並完成高球穿接的動作。 5. 和其他人順暢的完成活動。 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 | Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 十六 12/11 12/17 | 壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰 | 1 | 1. 知道對抗空氣汙染的保健做法。 2. 面對不同空品旗，能做出適宜的保健行為。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |
| | 貳、運動樂趣多 | 2 | 1. 能知道和做到彈接高手活 | 1d-I-1 描述動作技 | Hb-I-1 陣地攻守 | 觀察評量 | 【品德教育】 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 十. 玩球樂趣多 | | <p>動中相關的動作，並練習。</p> <p>2. 能願意並盡力和他人相互合作，完成彈接高手活動中的動作。</p> <p>3. 能做到透過課餘練習增加球感。</p> | <p>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，處理或練習遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p> | <p>球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p> | <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |
| 十七 12/18 12/24 | <p>壹、健康有一套</p> <p>五. 正確使用藥物</p> | 1 | <p>1. 能了解生病時要遵照醫囑服藥的重要性。</p> <p>2. 能發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為。</p> <p>3. 能於大人引導下，做到正確的就醫行為。</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> | <p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> |
| | <p>貳、運動樂趣多</p> <p>十. 玩球樂趣多</p> | 2 | <p>1. 能於活動中，知道並遵守攻占城堡的活動規則。</p> <p>2. 能願意並盡力做到和他人合作，完成攻占城堡活動。</p> <p>3. 能做到透過攻占城堡活動和他人一同討論學習，找出更佳得分方式並實踐。</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，處理或練習遊戲問題。</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、力量及準確性控球動作。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |
| 十八 12/25 12/31 | <p>壹、健康有一套</p> <p>五. 正確使用藥物</p> | 1 | <p>※能在大人引導下，適切的請教藥師與認讀藥袋上的各項標示與說明。</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p> | <p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安 E14 知道通報緊急</p> |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | 事件的方式。 |
| | 貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子 | 2 | 1. 能做出正確的模仿動物動作及特徵。 2. 能做出正確的基本武術動作。 3. 能專注觀賞同學表演。 4. 能發揮創意做出動物拳。 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Bd-I-1 武術模仿遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |
| 十九 1/1 1/7 | 壹、健康有一套 五. 正確使用藥物 | 1 | 1. 能了解藥袋上服藥的時間、用法與用量。 2. 能在大人引導下，於生活中正確服藥。 3. 能了解眼藥水和外用藥膏的使用時間、用法與用量。 4. 能在大人引導下，於生活中正確使用眼藥水和外用藥膏。 | 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 | Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 |
| | 貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子 | 2 | 1. 能表現出正確的技擊動作。 2. 能運用基本動作，與同學完成遊戲。 3. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。 | 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |
| 二十 1/8 | 壹、健康有一套 五. 正確使用藥物 | 1 | 1. 能於大人引導下，正確的保存藥物。 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行 | Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影 | 觀察評量 口頭評量 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------|---|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1/14 | | | 2.能發覺錯誤的處理廢棄藥物會汙染環境與危害人類身體健康。 3.能於大人引導下，正確的處理廢棄藥物。 | 為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | 響。 | 行為檢核 態度評量 | 應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 |
| | 貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子 | 2 | 1.能運用武術及技擊動作，與同學完成比賽。 2.藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。 | 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |
| 二十一 1/15 1/20 | 休業式 | | | | | | |

教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

「表現任務-評量方式」請具體說明。

集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

| 教材版本 | 南一版 | 實施年級 (班級/組別) | 二 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共()節 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|------|-----------------|
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解不同人生階段成長情形，知道成長過程受到家人的照顧與陪伴，認識日常生活中的性別角色，知道自己想做的事不受性別限制；透過活動，觀察、描述記錄自己的成長情形。體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長，從過程中認識自己未來的夢想，並為夢想努力，探索自己的興趣及對未來的期望， 2. 能說出使用平衡木時要注意的事項、安全自行上下平衡木，完成平衡木的遊戲，學會與完成在平衡木上各種闖關動作，維護自己與尊重他人的身體自主權。 3. 了解自己與他人的異同，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。 4. 了解接待客人、接受招待的注意事項，能運用方法招待好友、分辨出別人不接受的行為應如何改進；知道誠意讚美與讓朋友知道你對他的感受，是獲得友誼的好方法，進而能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。 5. 能說出健走的動作要領、健走前要注意的事項，積極參與健走運動，規劃適合全家的健走路線，並養成運動的好習慣，並藉由運動的參與，培養與親友間的情誼。 6. 知道並完成踢擊紙球的相關動作，能知道如何和他人一同合作踢擊，並發揮創意，創造不同踢擊動作。 7. 能知道並完成對牆連續踢球相關動作，透過練習增加踢球球感，從中培養基本球感，闖關過程中盡力完成並從中學習球感，以完成過關英雄的相關動作；知道你來我往的活動規則、遵守你來我往的活動規則並和人一同進行活動。 8. 能認識吸菸的危害與戒菸的好處，發覺家人吸菸的行為對個人與家庭的危害，並對親友適切表達戒菸的好處；認識二手菸和二手菸的定義與危害，進而感受到二手菸和二手菸對人體健康與生活品質的影響，覺察拒吸二手菸和二手菸的重要性，適切向親友表達拒絕二手菸和二手菸，且運用創作拒吸二手菸的標示，支持無菸環境。 9. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作，專注欣賞並學習他人動作表現。在活動中，能隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。 10. 能與同學合作完成動作和遊戲，從中培養默契，通力合作克服困難並完成動作，且能利用活動開展肢體，增進身體的協調性。 11. 知道流感不等同於感冒，知道流感的傳染方式、流感快篩的目的與預防流感感染的方法，與學會呼吸道衛生與咳嗽禮節，知道流感感染期間在家照護的要點，養成良好個人衛生習慣。 12. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 13. 能盡力完成快跑活動，做出直線快跑動作、完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作，且在遊戲中完成左右曲折及繞物快跑的動作，並體會跑步的樂趣。 14. 知道如何分辨且能具體描述如何選擇新鮮食物的方法；知道如何挑選且能具體描述正確選購包裝食品與散裝食品的方法。 15. 了解游泳池的硬體設備、安全設施、注意事項與衛生守則，並能遵守游泳池的規則；認識游泳前暖身運動的重要性與正確做出暖身操，學會在 | | | | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| | 水中行走、水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。 | | | | | | |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 該學習階段 領域核心素養 | <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-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。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | |
| 教學期程 | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點 | | 表現任務 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| — 2/13 2/18 | 壹、健康點點名 一. 歡樂成長派 | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解不同人生階段成長情形。 2. 能觀察並描述自己的成長情形。 3. 能透過活動，記錄自己的成長情形。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。 |
| | 貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩 | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識校園需要懸垂能力的遊戲設備。 2. 能運用遊戲設備來鍛鍊臂力。 3. 能練習手臂力量。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技 | Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |

| | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 4. 表現認真參與的學習態度。 5. 專注觀賞他人的動作表現。 | 能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 | 遊戲。 | | |
| 二 2/19 2/25 | 壹、健康點點名 一. 歡樂成長派 | 1 | 1. 能知道成長過程受到家人的照顧與陪伴。 2. 能體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長。 3. 能觀察並描述自己的成長情形。 4. 能探索自己的興趣及對未來的期望。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 | Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。 |
| | 貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩 | 2 | 1. 能學習握住單槓。 2. 能學習使用單槓時要注意的事項。 3. 在單槓上學習模仿動作。 4. 能進行單槓遊戲動作。 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 三 2/26 3/4 | 壹、健康點點名 一. 歡樂成長派 | 1 | 1. 能認識日常生活中的性別角色。 2. 能覺察職業的性別刻板印象。 3. 能知道自己想做的事不受性別限制 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。 |
| | 貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩 | 2 | 1. 能學會在單槓上的動作。 2. 了解及運用雙手的力量選擇需要懸垂能力的運動項目。 3. 會表現認真學習的態度。 4. 會注意同學的表現。 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 四 3/5 3/11 | 壹、健康點點名 一. 歡樂成長派 | 1 | 1. 能認識日常生活中的性別角色。 2. 能覺察職業的性別刻板印象。 3. 能知道自己想做的事不受性別限制。 4. 能認識自己未來的夢想，並為夢想努力。 | 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Db-I-1 日常生活中的性別角色。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。 |
| | 貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行 | 2 | 1. 認識戶外及其他各種休閒運動。 2. 樂於參與休閒運動。 3. 能找出社區內的運動場地。 4. 能選擇適合全家參與的休閒運動。 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-2 利用學校或 | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------|
| | | | | 社區資源從事身體活動。 | | | |
| 五 3/12 3/18 | 壹、健康點點名 二. 流感小尖兵 | 1 | 1. 知道如何表達身體不舒服的症狀。 2. 知道處理身體不適的正確方法。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。 |
| | 貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行 | 2 | 1. 能快樂的接受並體驗健走運動。 2. 能學會正確的健走技巧。 3. 能快樂接受並體驗健走運動。 4. 能學會不同速度的健走技巧。 | 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 六 3/19 3/25 | 壹、健康點點名 二. 流感小尖兵 | 1 | 1. 知道流感的傳染方式。 2. 知道「生病不上課」的健康觀念。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。 |
| | 貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行 | 2 | 1. 能學會不同節奏的健走。 2. 能學會不同方式的健走技巧。 3. 能規畫並繪製校園健走地圖。 4. 能積極參與健走運動。 | 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 七 | 壹、健康點點名 | 1 | 1. 探討避免感染流感、維護 | 1a-I-1 認識基本的 | Da-I-1 日常生活 | 觀察評量 | 【品德教育】 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|
| 3/26 4/1 | 二. 流感小尖兵 | | 健康的行為。 2. 知道預防流感的方法。 3. 能在日常生活中展現呼吸道衛生與咳嗽禮節。 4. 能養成良好個人衛生習慣。 | 健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | 中的基本衛生習慣。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。 |
| | 貳、運動好事多 八. 踢球樂 | 2 | 1. 能表現出教材中的足球熱身動作。 2. 能於活動中展現出身體平衡。 3. 能於活動中努力練習嘗試。 4. 展現出努力體驗踢球活動。 5. 可以和他人合作完成活動。 | 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 八 4/2 4/8 | 壹、健康點點名 二. 流感小尖兵 | 1 | 1. 知道流感感染期間在家照護的要點。 2. 學會正確脫口罩和丟口罩的技巧。 3. 能在生活中落實流感預防與照護的好行為。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。 |
| | 貳、運動好事多 八. 踢球樂 | 2 | 1. 能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。 2. 能知道如何處理運動時發 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參 | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>生的意外事故。</p> <p>3. 能做到用足背踢球。</p> | <p>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>Hb-I-1陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p> | <p>態度評量</p> | |
| <p>九 4/9 4/15</p> | <p>壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒</p> | <p>1</p> | <p>1. 能了解過量飲酒對個人、家庭與社會的危害。</p> <p>2. 在日常生活中，不嘗試含酒精飲料。</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p> | <p>Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> |
| | <p>貳、運動好事多 八. 踢球樂</p> | <p>2</p> | <p>1. 能做到用足內側踢球。</p> <p>2. 可以和其他人合作練習踢球。</p> <p>3. 可以用腳底做出停球動作。</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-1 願意從事規律身體活動。</p> | <p>Hb-I-1陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |
| <p>十 4/16 4/22</p> | <p>壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒</p> | <p>1</p> | <p>1. 能發覺吸菸行為對健康所造成的影響。</p> <p>2. 能於引導下，運用模擬情</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健</p> | <p>Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核</p> | <p>【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反</p> |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 境角色扮演方式，向家人適切表達請勿吸菸的態度。 | 康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 | | 態度評量 | 規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 |
| | 貳、運動好事多 八. 踢球樂 | 2 | 1. 可以他人合作進行踢接球。 2. 可以於對牆踢接活動中展現出踢球停球的動作。 3. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。 4. 能和他人合作進行活動。 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 十一 4/23 4/29 | 壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒 | 1 | ※能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，練習拒絕二手菸的技巧。 | 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 |
| | 貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友 | 2 | 1. 能隨著音樂拍打節奏。 2. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作。 3. 能隨著音樂節奏，完成唱歌學習活動。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 |

| | | | | | | | |
|------------------------|----------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 4.能靈活操作身體，做出各種身體動作。 5.能專注觀摩與學習他人動作表現。 | 人的動作表現。 | | | |
| 十二 4/30 5/6 | 壹、健康點點名 三.我家拒菸酒 | 1 | ※能繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸的立場。 | 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 |
| | 貳、運動好事多 九.我們都是好朋友 | 2 | 1.能隨著音樂節奏，完成唱歌學習活動。 2.能靈活操作身體，做出各種身體動作。 3.能專注觀摩與學習他人動作表現。 4.能應用正確的動作與同學合作練習活動。 5.能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 |
| 十三 5/7 5/13 | 壹、健康點點名 四.愉快的聚會 | 1 | ※覺察自己與他人的優點，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。 | 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| | 貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友 | 2 | 1. 能學會所教導的舞蹈動作。 2. 利用活動開展肢體，並增進身體的協調性。 3. 能專注欣賞並學習他人優良動作表現。 4. 能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。 5. 能認真參與並與他人合作完成動作表現。 6. 能了解自己並選擇適合個人的身體活動。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 |
| 十四 5/14 5/20 | 壹、健康點點名 四. 愉快的聚會 | 1 | 1. 能利用適當方法邀請同學。 2. 能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。 3. 能了解住家附近的特色。 | 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |
| | 貳、運動好事多 十. 跑的遊戲 | 2 | 1. 能利用學校或社區資源進行戶外休閒運動。 2. 能體會並分享追逐跑的樂趣。 3. 能盡力完成快跑的活動。 4. 能體驗並分享跑步時速度與迎風的感受。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 十五 5/21 5/27 | 壹、健康點點名 四.愉快的聚會 | 1 | ※能了解接待客人的注意事項。 | 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |
| | 貳、運動好事多 十.跑的遊戲 | 2 | 1.能做出直線快跑動作。 2.能學習並表現出運動家精神。 | 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 |
| 十六 5/28 6/3 | 壹、健康點點名 四.愉快的聚會 | 1 | 1.知道真心誠意的讚美，讓朋友知道你心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。 2.能知道接受招待時的注意事項，並分辨出別人不接受的行為應如何改進。 3.能辨別好主人及好客人的行為。 4.能了解如何處理聚會中的突發狀況並實際演練。 | 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |
| | 貳、運動好事多 十.跑的遊戲 | 2 | 1.能遵守比賽規則。 2.能和同學合作完成比賽。 3.能認識並表現運動家精神。 4.能在曲線快跑中做出身體重心傾斜動作。 | 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| | | | 5. 能在繞物快跑中做出身體重心傾斜變換動作。 | 遊戲問題。 | | | |
| 十七 6/4 6/10 | 壹、健康點點名 五. 食品安全我最行 | 1 | 1. 能知道食品包裝完整的重要性。 2. 能知道不建議購買散裝食品的原因。 3. 能認識安全購買罐頭與玻璃罐食品的原則。 4. 能了解製造日期及保存期限的意涵 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生；活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 | Eb-I-1 健康安全消費的原則。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 |
| | 貳、運動好事多 十. 跑的遊戲 | 2 | 1 體驗並說出不同跑壘路線的差異。 2. 練習中找出適合自己的跑壘路線。 3. 比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。 4. 和同學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。 5. 在比賽中表現運動家精神。 | 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 無 |
| 十八 6/11 6/17 | 壹、健康點點名 五. 食品安全我最行 | 1 | 1. 能認識安全購買鮮乳的原則。 2. 能了解有效日期及認識標章的意涵。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我 | Eb-I-1 健康安全消費的原則。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | 調適技能。 | | | |
| | 貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開 | 2 | 1. 認識水域休閒運動的種類。 2. 選擇安全並合適的戶外休閒活動。 3. 能知道從事游泳時需要的裝備。 4. 認識游泳池安全設施和規則。 5. 能了解進行游泳前暖身的重要性。 | 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 十九 6/18 6/24 | 壹、健康點點名 五. 食品安全我最行 | 1 | 1. 能知道食品標示的重要性。 2. 能檢視包裝食品的標示和外觀。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 | Eb-I-1 健康安全消費的原則。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 |
| | 貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開 | 2 | 1. 認識各項水中活動的動作技能。 2. 做出水中行走的游泳技巧。 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|---|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | 的保健。 |
| 二十 6/25 6/30 | 壹、健康點點名 五. 食品安全我最行 | 1 | 1. 能了解食品保存方式對健康的重要性。 2. 能認識不同的包裝食品的食用方式及注意事項。 3. 能實際做到安全選購食品的原則。 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 |
| | 貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開 | 2 | 1. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。 2. 做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 |

教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

「表現任務-評量方式」請具體說明。

集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

| 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.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 | | | | | | |
| 該學習階段 領域核心素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | |
| 教學期程 | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點 | | 表現任務 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 一 8/30 9/3 | 第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康 | 3 | 1.了解均衡飲食的意義，以及六大類食物每日適當攝取量。 2.覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。 3.運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。 4.運用創造性思考，擬訂 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改善 個人的健康習 慣。 3b-II-3 運用基本 的生活技能，因 應不同的生活情 | Ea-II-1 食物與 營養的種類和 需求。 Ea-II-2 飲食搭 配、攝取量與家 庭飲食型態。 | 報告 口試 實作 實踐 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------|
| | | | 飲食習慣改變策略。 | 境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | | | |
| 二 9/4 9/10 | 第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大 | 3 | 1.覺察影響個人飲食選擇的因素。 2.覺察不同家庭有不同的飲食習慣。 3.覺察個人飲食習慣是否健康。 4.運用做決定的生活技能，改進個人飲食習慣。 5.運用批判性思考的生活技能，分析食品廣告內容，有條理的解決問題。 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 | 報告 實作 口試 作業 | |
| 三 9/11 9/17 | 第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲 | 3 | 1.認識生命的開始和誕生。 2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3.認識生長發育的變化與意義。 4.運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。 5.實踐促進生長發育的良好習慣。 6.實踐良好的衛生習慣。 7.覺察每個人生長發育的速度不同。 8.發揮同理心，感受他人的心情。 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 報告 自我評量 實作 口試 | 【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。 |
| 四 9/18 | 第二單元生命的樂章 | 3 | 1.認識人生各階段的特 | 1a-II-1 認識身心 | Aa-II-2 人生各 | 報告 | 【家庭教育】 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------|
| 9/24 | 第二課人生進行曲 | | 徵。 2.分辨家人所處的人生階段。 | 健康基本概念與意義。 | 階段發展的順序與感受。 | 實作 作業 | 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 |
| 五 9/25 10/1 | 第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗 | 3 | 1.認識社區健康活動。 2.參與社區活動，提升對社區的歸屬感。 3.覺察提升社區生活品質的方法。 | 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 | 報告 實作 | |
| 六 10/2 10/8 | 第三單元快樂的社區 第二課社區環保 | 3 | 1.認識社區環境汙染問題。 2.知道病媒對健康的危害。 3.願意以實際行動改善社區汙染問題。 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 | 報告 口試 實作 | |
| 七 10/9 10/15 | 第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友 | 3 | 1.知道藥物應從正確管道取得。 2.認識安全用藥原則。 3.了解可以提供藥物諮詢的人員和機構。 4.了解藥物的保存方法。 5.知道過期藥物處理原則。 6.認識中藥用藥安全原則。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 | Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 | 報告 口試 實作 作業 | |
| 八 10/16 10/22 | 第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰 | 3 | 1.認識擊球動作與方向轉換的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動並遵守活動規則。 3.在活動中運用策略。 4.了解排球運動的基本 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 | 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 | 實作 報告 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------|
| | | | 攻防概念。 | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 人與人、人與球關係攻防概念。 | | |
| 九 10/23 10/29 | 第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰 | 3 | 1.認識並運用防守時的攔網動作進行活動。 2.在活動中運用策略。 3.了解排球運動的基本攻防概念。 4.與同伴合作,認真參與活動並遵守活動規則。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 實作 報告 作業 | |
| 十 10/30 11/5 | 第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝 | 3 | 1.認識控制滾球力道與方向的動作要領。 2.在活動中運用策略。 3.透過團體討論,得出團隊策略。 4.認識使球擊中目標的動作要領。 5.認識使球滾過移動中目標的動作要領。 6.培養團體互助合作的精神,並養成良好學習態度。 7.欣賞並支持他人的運動表現。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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 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。 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------|--------------------------|
| | | | 8.分享活動前中後自我的期待、表現與感受。 | | | | |
| 十一 11/6 11/12 | 第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化 | 3 | 1.透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，練習雙腳跳繩。 2.透過伸直、提膝、後勾等跳法，練習單腳跳繩。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 實作 報告 作業 | |
| 十二 11/13 11/19 | 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.熟練飛盤傳接。 3.樂於參與團體飛盤傳接活動。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 | 實作 自我評量 口試 作業 | |
| 十三 11/20 11/26 | 第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣 | 3 | 1.了解運動前暖身的方式與好處。 2.學會進行身體各部位的暖身活動。 3.認識正確的擺臂動作要領。 4.認真參與學習活動並樂於分享。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身体活動。 | 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 | 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 |
| 十四 11/27 | 第五單元跑接樂悠游 | 3 | 1.認識正確的擺臂動作 | 1c-II-1 認識身體 | Bc-II-1 暖身、 | 實作 | 【安全教育】 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|------------------------------------------|
| 12/3 | 第二課伸展跑步趣 | | <p>要領。</p> <p>2.體驗不同的跑步姿勢。</p> <p>3.體驗以不同速度跑步。</p> <p>4.認識站立式起跑的動作要領。</p> <p>5.了解運動後伸展的方式與好處。</p> <p>6.學會進行身體各部位的伸展活動。</p> <p>7.認真參與學習活動並樂於分享。</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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</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>報告作業</p> | <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> |
| 十五 12/4 12/10 | 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，並與同伴友善互動。</p> <p>3.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>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>實作報告作業</p> | |
| 十六 12/11 12/17 | 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.練習扶牆屈膝漂浮與抱膝式水母漂動作要領。</p> <p>4.練習漂浮後站立動作要領。</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>口試實作</p> | <p>【海洋教育】</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> |
| 十七 12/18 12/24 | 第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游 | 3 | <p>1.練習俯伸漂動作要領。</p> <p>2.練習水母漂後放鬆漂浮動作要領。</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> | <p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> | <p>實作作業</p> | <p>【海洋教育】</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視</p> |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|--------|
| | | | 3.練習蹬地漂浮及蹬牆漂浮動作要領。 | 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。 | | | 水域安全。 |
| 十八 12/25 12/31 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫 | 3 | 1.了解基本手腳合擊的動作概念。 2.學會用腳踢、蹬的基本動作，並接續手部動作。 3.在練習中願意多元嘗試並與同伴互動、快樂學習。 4.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Bd-II-1 武術基本動作。 | 實作 報告 作業 | |
| 十九 1/1 1/7 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂 | 3 | 1.做出圓背團身、圓背前後搖動作。 2.做出圓背前撐起身、後點地動作。 3.做出前滾翻、後滾翻動作。 4.學會連續滾翻動作的聯合技能。 5.在練習中願意多方嘗試，並與同伴互動。 6.思考曾看過滾翻的應用，並分享身體活動後的心得。 | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 實作 自我評量 報告 作業 | |
| 二十 1/8 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂 | 3 | 1.聽口令做出正確的方 | 1c-II-1 認識身體 | Ib-II-1 音樂律 | 實作 | 【性別平等教 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|
| <p>1/14</p> | <p>第三課歡欣土風舞</p> | | <p>向反應動作。 2.配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。 3.願意與同伴合作，練習雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。 4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。</p> | <p>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。</p> | <p>動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。</p> | <p>自我評量</p> | <p>育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> |
| <p>二十一 1/15 1/20</p> | <p>第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞</p> | <p>3</p> | <p>1.知道「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。 2.配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。 3.讚美他人模仿的動作與造型。 4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。 5.願意在課後從事身體活動。</p> | <p>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。</p> | <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。</p> | <p>實作 自我評量 作業</p> | <p>【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</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。

◎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) | 三年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節 | | |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| 課程目標 | 1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 | | | | | | |
| 該學習階段 領域核心素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | |
| 教學期程 | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點 | | 表現任務 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 一 2/13 2/18 | 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的威脅感與嚴重性。 3.透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 4.了解流行性感冒的自我照護方法。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-II-2 注意健康 問題所帶來的威 脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進 健康的行為。 | Fb-II-1 自我健 康狀態檢視方 法與健康行為 的維持原則。 Fb-II-2 常見傳 染病預防原則 與自我照護方 法。 | 報告 實作 | |

| | | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|
| | | | 5.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 | | | | |
| 二 2/19 2/25 | 第一單元流感我不怕 第二課遠離流感 | 3 | 1.了解預防流行性感 冒的方法。 2.展現預防流行性感 冒的方法。 3.覺察自我健康狀態，認 識健康行為的維持原 則。 4.運用生活技能「自我健 康管理」，預防生病。 5.了解口罩的健康安全 消費訊息與方法。 6.運用生活技能「做決 定」，選擇適合的口罩， 預防流感。 | 1a-II-2 了解促進 健康生活的方 法。 1b-II-1 認識健康 技能和生活技能 對健康維護的重 要性。 3b-II-3 運用基本 的生活技能，因 應不同的生活情 境。 4a-II-1 能於日常 生活中，運用健 康資訊、產品與 服務。 4a-II-2 展現促進 健康的行為。 | Fb-II-1 自我健 康狀態檢視方 法與健康行為 的維持原則。 Fb-II-2 常見傳 染病預防原則 與自我照護方 法。 Eb-II-1 健康安 全消費的訊息 與方法。 | 實作 | |
| 三 2/26 3/4 | 第一單元流感我不怕 第三課預防傳染病大作戰 | 3 | 1.認識傳染病。 2.建立防疫觀念，預防傳 染病和防止傳染病擴 散。 3.傳染病流行時，遵守家 庭的防疫行動。 4.傳染病流行時，遵守學 校的防疫行動。 5.傳染病流行時，遵守政 府的防疫行動。 6.正向面對傳染病流行 對生活的改變。 | 2b-II-1 遵守健康 的生活規範。 4a-II-2 展現促進 健康的行為。 | Fb-II-2 常見傳 染病預防原則 與自我照護方 法。 | 報告 實作 自我評量 作業 | |
| 四 3/5 | 第二單元愛護眼耳口 | 3 | 1.認識近視的成因。 | 1a-II-2 了解促進 | Da-II-2 身體各 | 報告 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------|--|
| 3/11 | 第一課近視不要來 | | <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>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> | <p>部位的功能與衛生保健的方法。</p> | 實作 | |
| <p>五</p> <p>3/12</p> <p>3/18</p> | <p>第二單元愛護眼耳口</p> <p>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> | <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> | 報告 實作 | |
| <p>六</p> <p>3/19</p> <p>3/25</p> | <p>第二單元愛護眼耳口</p> <p>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>1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。</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>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> | <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> | 報告 實作 作業 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------|
| | | | | 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | | | |
| 七 3/26 4/1 | 第三單元安心又安全 第一課安心校園 | 3 | 1.認識霸凌的定義和類型。 2.覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。 3.了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 4.透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 | Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 | 報告 實作 | 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 |
| 八 4/2 4/8 | 第三單元安心又安全 第二課安全向前行 | 3 | 1.了解過馬路的安全注意事項。 2.了解乘坐機車的安全注意事項。 3.了解搭乘公車的安全注意事項。 4.注意未遵守交通安全可能發生的危險。 5.演練安全過馬路的方法。 6.過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 | 報告 自我評量 實作 | 【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。 |
| 九 4/9 | 第三單元安心又安全 第三課戶外安全 | 3 | 1.了解預防中暑的方法。 2.了解預防蚊蟲叮咬的 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環 | 實作 口試 | 【安全教育】 安 E2 了解危 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|
| 4/15 | | | <p>方法。</p> <p>3.了解避免被蜂螫的方法。</p> <p>4.了解不能隨意食用野生菇類。</p> <p>5.了解避免被雷擊的方法。</p> <p>6.注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。</p> <p>7.願意遵守戶外安全守則。</p> | <p>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>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> | <p>境的潛在危機與安全須知。</p> | <p>報告 作業</p> | <p>機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> |
| <p>十 4/16 4/22</p> | <p>第四單元球力全開 第一課地板桌球</p> | 3 | <p>1.認識拍擊球的動作要領。</p> <p>2.認識桌球拍的種類與持拍方式。</p> <p>3.描述自己和同學拍擊球動作的正確性。</p> <p>4.願意遵守活動規則。</p> <p>5.主動參與、樂於嘗試活動。</p> <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>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</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>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 報告 作業</p> | |
| <p>十一 4/23 4/29</p> | <p>第四單元球力全開 第二課躲避球攻防</p> | 3 | <p>1.認識躲避球單手肩上傳球、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>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</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、</p> | <p>實作 報告 自我評量 作業</p> | <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| | | | <p>3.表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。</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>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> | | |
| <p>十二 4/30 5/6</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 參與提高體適能與基本運動能力的身体活動。</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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> | <p>實作 報告 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> |
| <p>十三 5/7 5/13</p> | <p>第五單元蹦跳好體能 第一課活力體適能</p> | 3 | <p>1.認識增進體適能的動作。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.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。</p> <p>4.課後持續練習，增進個</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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確</p> | <p>Ab-II-1 體適能活動。</p> | <p>實作 報告 作業</p> | |

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

| | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|--|
| | | | <p>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>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> | | | |
| 十六 5/28 6/3 | 第五單元蹦跳好體能 第三課看我好身手 | 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>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 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 實作 報告 作業 | |
| 十七 6/4 6/10 | 第六單元武現韻律風 第一課學校運動會 | 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>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> | Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 | 實作 自我評量 報告 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------|--|
| | | | <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-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-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> | 作業 | |
| <p>十八 6/11 6/17</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、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4.表現各式基本步樁的動作。</p> <p>5.表現步樁轉換的動作技巧。</p> <p>6.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。</p> <p>7.演練連環招式擊標靶。</p> <p>8.完成練武計畫，分享練武的好處。</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>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> | Bd-II-1 武術基本動作。 | 實作作業 | |
| <p>十九 6/18 </p> | <p>第六單元武現韻律風 第三課與毬子同樂</p> | 3 | <p>1.認識內踢、外拐的動作要領。</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技</p> | Ic-II-1 民俗運動基本動作與 | 實作作業 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|--|
| 6/24 | | | <p>2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3.表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。</p> <p>4.表現內踢、外拐的動作。</p> <p>5.表現踢毬、拋接毬的串接動作。</p> | <p>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> | 串接。 | | |
| <p>二十 6/25 6/30</p> | <p>第六單元武現韻律風 第四課水舞</p> | 3 | <p>1.認識水舞基本舞步。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現水舞基本舞步。</p> <p>4.與同學合作完成水舞。</p> <p>5.與同學發揮創意改編水舞。</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>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> | 實作報告作業 | |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎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) | 四年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節 | | |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|--------------|
| 課程目標 | 1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 | | | | | | |
| 該學習階段 領域核心素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | |
| 教學期程 | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點 | | 表現任務 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| — 8/30 9/3 | 第一單元食在有營養 第一課營養要均衡 | 3 | 1.覺察營養不均衡的原因。 2.注意營養不均衡可能造成的健康問題。 3.願意改善個人營養不均衡的問題。 4.運用生活技能「解決問 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 | 報告 實作 | |

| | | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|--------------------------------|
| | | | 題」,改善營養不均衡的問題。 | 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。 | | | |
| 二 9/4 9/10 | 第一單元食在有營養 第二課認識營養素 | 3 | 1.認識營養素及其功能和食物來源。 2.了解六大類食物的主要營養素,均衡的攝取營養。 3.認識家庭飲食型態,了解家人的飲食注意事項。 4.遵守營養均衡的健康飲食原則。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 | Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 | 報告 實作 | |
| 三 9/11 9/17 | 第一單元食在有營養 第三課聰明選食物 | 3 | 1.了解六大類食物的健康安全消費訊息與方法。 2.運用生活技能「做決定」,選購健康又安全的食物。 3.在生活中運用健康安全消費的訊息與方法,選購健康又安全的食物。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。 | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 報告 實作 作業 | |
| 四 9/18 9/24 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相 | 3 | 1.認識一手菸、二手菸、三手菸。 2.注意吸菸對健康的危害。 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 | 報告 實作 | 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問 |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------|
| | | | <p>3.認識電子煙。</p> <p>4.運用生活技能「批判性思考」破除電子煙的迷思。</p> | <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> | | | 題。 |
| <p>五 9/25 10/1</p> | <p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔</p> | 3 | <p>1.注意飲酒、嚼檳榔對健康的危害。</p> <p>2.運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。</p> <p>3.清楚說明個人反對飲酒的立場。</p> <p>4.使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。</p> <p>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。</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-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> | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 | 實作 | 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |
| <p>六 10/2 10/8</p> | <p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不</p> | 3 | <p>1.辨別生活中適用的生活技能，拒絕菸、酒、檳榔。</p> <p>2.運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。</p> <p>3.遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。</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</p> | <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</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-1 清楚說明</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。 | 實作 自我評量 作業 | 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|
| | | | 場。 | 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。 | | | |
| 七 10/9 10/15 | 第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷 | 3 | 1.學習與灼燙傷患者相處。 2.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 3.演練灼燙傷的急救處理方法。 4.在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。 | 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 | 報告 實作 | 【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 |
| 八 10/16 10/22 | 第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查 | 3 | 1.覺察居家環境的潛在危機。 2.了解用電安全須知。 3.了解居家、公共場所防火措施。 4.了解滅火器的使用方法。 5.遵守居家安全注意事項。 6.規畫家庭逃生計畫。 7.檢查並改善居家用電方式、防火措施。 8.檢查公共場所防火措施。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 報告 實作 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 九 10/23 10/29 | 第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查 | 3 | 1.覺察居家環境的潛在危機。 2.了解用電安全須知。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機 | 實作 報告 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|
| | | | <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施。</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>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> | | <p>意的安全。</p> |
| <p>十 10/30 11/5</p> | <p>第三單元熱與火的危機 第三課火場應變</p> | 3 | <p>1.注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2.演練發生火災時的應變方式。</p> <p>3.澄清火災逃生避難的迷思。</p> <p>4.認識火災逃生避難的原則和技巧。</p> <p>5.認識身上著火時的處理方法。</p> <p>6.演練火災逃生避難的原則和技巧、身上著火時的處理方法。</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-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> | <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> | <p>實作 作業</p> | |
| <p>十一 11/6 11/12</p> | <p>第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家</p> | 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>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>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</p> | <p>實作 報告</p> | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|
| | | | 5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。 | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 球關係攻防概念。 | | |
| 十二 11/13 11/19 | 第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家 | 3 | 1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成足球活動。 5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 實作 自我評量 報告 作業 | |
| 十三 11/20 11/26 | 第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防 | 3 | 1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。 | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運 | Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 實作 報告 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|
| | | | | 動能力的身體活動。 | | | |
| 十四 11/27 12/3 | 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。 |
| 十五 12/4 12/10 | 第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍 | 3 | 1.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。 2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 5.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。 6.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 實作 報告 | |
| 十六 12/11 | 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 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲 | 實作 自我評量 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------|
| 12/17 | | | <p>作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。</p> <p>5.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。</p> <p>6.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。</p> | <p>練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</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-1 運用動作技能的練習策略。</p> | 的遊戲。 | 報告 作業 | |
| 十七 12/18 12/24 | 第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能 | 3 | <p>1.透過體適能檢測，了解個人體適能表現。</p> <p>2.了解運動能幫助生長。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>5.描述參與模擬登山活動的感覺。</p> <p>6.課後參與登山活動，增進體適能。</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>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。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的體活</p> | <p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。</p> <p>Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。</p> | 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）。 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|--|
| <p>十八 12/25 12/31</p> | <p>第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練</p> | <p>3</p> | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <p>動。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> | <p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> | <p>實作 報告 作業</p> | |
| <p>十九 1/1 1/7</p> | <p>第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身</p> | <p>3</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.認識點、線、面肢體創作的動作技巧。 2.參與並欣賞點、線、面肢體創作。 3.表現點、線、面肢體創作。 4.模仿性創作各種工具行駛、運作的情境。 5.描述參與情境創作的感覺。 6.認識丟丟銅仔土風舞的基本舞步。 7.表現丟丟銅仔土風舞基本舞步。 8.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。 9.進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。 | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</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-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 報告 作業</p> | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------|
| | | | 10.與同學合作，完成列車舞。 11.與同學合作，完成列車遊戲。 | | | | |
| 二十 1/8 1/14 | 第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲 | 3 | 1.認識打水技能概念與動作練習的策略。 2.描述自己或他人打水動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現扶牆打水、持浮板打水前進、蹬牆漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。 5.運用合作與競爭策略完成打水活動。 6.認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 7.表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 8.課後持續練習，增進打水動作的熟練度。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 實作 報告 作業 | 【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。 |
| 二十一 1/15 1/20 | 第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴 | 3 | 1.認識扯鈴握棍方式、起鈴後運鈴、使鈴平衡、開線亮相的動作要領。 2.描述自己或他人扯鈴動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現正確的扯鈴握棍方式。 5.表現地上起鈴後運鈴、 | 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)

| | | | | | | |
|--|--|---------------------------|--------|--|--|--|
| | | 使鈴平衡、滾動起鈴後 運鈴、開線亮相的動作。 | 性動作技能。 | | | |
|--|--|---------------------------|--------|--|--|--|

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

(□普通班/□特教班)

| 教材版本 | 康軒版 | 實施年級 (班級/組別) | 四年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節 | | |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|
| 課程目標 | 1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 | | | | | | |
| 該學習階段 領域核心素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | |
| 教學期程 | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點 | | 表現任務 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 一 2/13 2/18 | 第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒 | 3 | 1.認識並表現增進人際關係的技能。 2.透過觀察與模仿，改善人際關係。 3.能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。 | 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技 | Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人 | 口試 實作 自我評量 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <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> | 能。 | 及朋友良好溝通與相處的技巧。 | | |
| <p>二 2/19 2/25</p> | <p>第一單元迎向青春 第二課青春你我他</p> | 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.面對並調適青春期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 | |
| <p>三 2/26 3/4</p> | <p>第一單元迎向青春 第三課尊重與保護自我</p> | 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害時，如何防範與尋求協助。</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> | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 | 報告 實踐 作業 | <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、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> |
| <p>四 3/5 3/11</p> | <p>第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動</p> | 3 | <p>1.學會地震發生時的緊急應變方法。</p> <p>2.演練地震避難技巧。</p> <p>3.注意地震可能帶來的</p> | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康</p> | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 | 實作 報告 | <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日</p> |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------|
| | | | <p>災害。</p> <p>4.實施居家防震措施。</p> <p>5.了解居家安全角落。</p> <p>6.製作家庭防災卡。</p> <p>7.學會準備緊急避難物品。</p> | <p>問題所帶來的威脅感與嚴重性。</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>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> | | <p>常生活應該注意的安全。</p> |
| <p>五 3/12 3/18</p> | <p>第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員</p> | 3 | <p>1.學會並演練止血的急救技能。</p> <p>2.學會扭傷時的處理方法。</p> <p>3.演練扭傷的急救技能。</p> <p>4.認識急救箱，學會準備急救箱物品。</p> <p>5.了解如何處理傷口。</p> | <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> | <p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p> | <p>報告 實作</p> | <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>六 3/19 3/25</p> | <p>第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲</p> | 3 | <p>1.了解颱風可能造成的災害。</p> <p>2.學習各項防颱工作。</p> <p>3.了解因應颱風來臨應採取的行動。</p> <p>4.了解遭遇颱風時的注意事項。</p> | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> | <p>報告 口試 作業</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>七 3/26 4/1</p> | <p>第三單元健康方程式 第一課呼吸系統</p> | 3 | <p>1.認識呼吸系統的構造和功能。</p> <p>2.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。</p> <p>3.了解呼吸系統的保健</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、</p> | <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> | <p>口試 實作 自我評量</p> | |

| | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|--|
| | | | 方法。 4.了解可能傷害呼吸系統的行為。 | 學校等因素之影響。 | | | |
| 八 4/2 4/8 | 第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通 | 3 | 1.認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。 2.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。 3.了解罹患肺炎的自我照護方法。 4.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 5.展現預防肺炎的行為。 6.清楚宣告預防肺炎的決心。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 | Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 報告 實作 | |
| 九 4/9 4/15 | 第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣 | 3 | 1.認識正確就醫的原則和注意事項。 2.演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。 3.能於日常生活中，運用就醫資訊維護健康。 4.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | Fb-II-3 正確就醫習慣。 | 報告 實作 作業 | |
| 十 4/16 4/22 | 第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣 | 3 | 1.認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領。 2.與同伴合作，完成反手擊球、正手擊球、發球活動。 | 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。 | 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 | 實作 報告 作業 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| | | | <p>3.描述自己或他人桌球動作技能的正確性。</p> <p>4.運用學會的桌球動作要領，完成桌球活動。</p> <p>5.表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。</p> <p>6.運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。</p> <p>7.參與提高桌球運動能力的身體活動。</p> | <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</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>人與人、人與球關係攻防概念。</p> | | |
| <p>十一 4/23 4/29</p> | <p>第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩</p> | 3 | <p>1.認識籃球基本動作要領。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。</p> <p>4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。</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>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> | <p>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>十二 4/30 5/6</p> | <p>第四單元球來球往 第三課球球來襲</p> | 3 | <p>1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>2.表現擲球、滾球的動作技能。</p> <p>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。</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>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>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。</p> | <p>實作 報告 自我評量 作業</p> | |
| <p>十三</p> | <p>第四單元球來球往</p> | 3 | <p>1.認識並遵守躲避球攻</p> | <p>2c-II-1 遵守上課</p> | <p>Hb-II-1 陣地攻</p> | <p>實作</p> | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|--|
| 5/7 5/13 | 第四課攻閃交手 | | <p>守策略與比賽規則。</p> <p>2.表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。</p> <p>3.運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。</p> | <p>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>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> | 報告 作業 | |
| 十四 5/14 5/20 | 第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣 | 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>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.表現在原地與行進間投擲的動作技能。</p> <p>10.描述投擲不同大小、重量的球的差異。</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> | 口試 實作 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|
| | | | <p>11.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。</p> <p>12.認識助跑後側併步肩上投擲和助跑後前交叉步肩上投擲。</p> <p>13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</p> | | | | |
| <p>十五 5/21 5/27</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>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.表現在原地與行進間投擲的動作技能。</p> <p>10.描述投擲不同大小、重量的球的差異。</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 作業</p> | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| | | | <p>11.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。</p> <p>12.認識助跑後側併步肩上投擲和助跑後前交叉步肩上投擲。</p> <p>13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</p> | | | | |
| <p>十六 5/28 6/3</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」對保健的重要性。</p> <p>9.將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。</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 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</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 作業</p> | <p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p> |
| <p>十七 6/4 6/10</p> | <p>第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術</p> | 3 | <p>1.了解進退、攻防與分組練習的基本動作概念。</p> <p>2.表現主動參與、多元嘗</p> | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> | <p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Bd-II-2 技擊基</p> | <p>實作 報告 作業</p> | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------|--|
| | | | <p>試的態度，並與同學友善互動、快樂學習。</p> <p>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。</p> <p>4.運用武術與技擊動作技能的練習策略。</p> <p>5.願意每週固定安排演練時間並分享身體活動後的心得。</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>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> | 本動作。 | | |
| <p>十八 6/11 6/17</p> | <p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木</p> | 3 | <p>1.認識運用跳箱與平衡木等器材進行活動的動作技能。</p> <p>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。</p> <p>3.了解跳箱平衡木的基本動作並表現相關動作之聯合技能。</p> <p>4.願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。</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>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> | Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 實作報告作業 | |
| <p>十九 6/18 6/24</p> | <p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞</p> | 3 | <p>1.認識線條的種類與特徵。</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</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> | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 實作自我評量報告作業 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|--|
| | | | <p>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>二十 6/25 6/30</p> | <p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞</p> | 3 | <p>1.認識「花之舞」舞蹈的背景。</p> <p>2.認識「花之舞」舞曲的步法。</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> | |

◎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)立新營區新興國民中(小)學 111 學年度第一學期 5 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫
普通班/藝才班/體育班/特教班)

| 教材版本 | 康軒 | 實施年級 (班級/組別) | 四年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節 |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------|------------------|
| 課程目標 | 1. 培養從事運動的興趣、習慣或運動時充分準備與計畫的態度，同時學會安全正確的運動技巧。 2. 了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。 3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 4. 認識自我價值，並能做出明智的決定，拒絕成癮物質的危害。 5. 學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。 6. 認識傳染病的預防方法、傳染途徑及其定義。 7. 認識特殊醫療現象與傳統民俗醫療，辨識並選擇合適的醫療院所及醫療專業人員。 | | | | |
| 領域能力指標 | 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機，並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素，並能進行改善。 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮物質對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在運動相關事物上的權利義務及其與健康的關係。 | | | | |

| 融入之重大議題 | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|
| <p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【海洋教育】 1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。 1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。</p> <p>【家政教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。 4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p> <p>【性別平等教育】 1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</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 |
| 一 8/30 9/3 | 單元一 球類運動和游泳 第1課 樂樂棒球 | 3 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 1. 實作 2. 口試 | 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 |
| 二 9/4 9/10 | 單元一 球類運動和游泳 第1課 樂樂棒球 | 3 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 1. 實作 2. 口試 | 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 |
| 三 9/11 9/17 | 單元一 球類運動和游泳 第2課 足下乾坤 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | 1. 口試 2. 實作 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 四 9/18 | 單元一 球類運動和游泳 第2課 足下乾坤 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 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(新課綱版)

| | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------|
| 9/24 | 第3課 穩紮穩打 | | 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | | 2-2-1 |
| 五 9/25 10/1 | 單元一 球類運動和游泳 第3課 穩紮穩打 第4課 捷泳 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1. 口試 2. 實作 | 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 【海洋教育】 1-3-2 1-3-4 |
| 六 10/2 10/8 | 單元一 球類運動和游泳 第4課 捷泳 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | 1. 口試 2. 實作 | 【海洋教育】 1-3-2 1-3-4 |
| 七 10/9 10/15 | 單元二 安全新生活 第1課 事故傷害放大鏡 | 3 | 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 | 1. 口試 | 【生涯發展教育】 3-2-2 |
| 八 10/16 10/22 | 單元二 安全新生活 第2課 平安去郊遊 第3課 家庭休閒活動日 | 3 | 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 | 1. 實作 2. 實踐 3. 口試 | 【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-4 【生涯發展教育】 2-2-1 |
| 九 10/23 10/29 | 單元三 田徑跑跳接 第1課 跑跳變化多 | 3 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1. 實作 2. 口試 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 十 10/30 11/5 | 單元三 田徑跑跳接 第2課 接力大贏家 | 3 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 | 1. 實作 2. 口試 | 【性別平等教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 |
| 十一 11/6 11/12 | 單元三 田徑跑跳接 第3課 跳高有妙招 | 3 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-1 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. 實作 | 【性別平等教育】 1-3-4 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 |
| 十二 11/13 11/19 | 單元四 做自己 愛自己 第1課 獨特的自己 | 3 | 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 | 1. 口試 2. 實踐 | 【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2 1-3-4 【生涯發展教育】 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| | | | | | |
|---------------------------|--------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| | | | | | 2-2-1 |
| 十三 11/20 11/26 | 單元四 做自己 愛自己 第2課 珍愛自己 | 3 | 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 | 1. 口試 2. 實作 | 【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2 |
| 十四 11/27 12/3 | 單元四 做自己 愛自己 第2課 珍愛自己 | 3 | 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 | 1. 口試 2. 實作 | 【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2 |
| 十五 12/4 12/10 | 單元五 舞蹈和踢毬 第1課 熱情啦啦隊 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 1. 實作 2. 口試 | 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 |
| 十六 12/11 12/17 | 單元五 舞蹈和踢毬 第2課 舞動線條的精靈 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 1. 實作 2. 口試 | 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 |
| 十七 12/18 12/24 | 單元五 舞蹈和踢毬 第3課 以色列歡樂舞 | 3 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | 1. 口試 2. 實作 | 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 |
| 十八 12/25 12/31 | 單元五 舞蹈和踢毬 第4課 踢毬樂趣多 | 3 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | 1. 口試 2. 實作 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 十九 1/1 1/7 | 單元六 健康防護罩 第1課 當心傳染病 | 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。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 | 1. 口試 2. 實踐 3. 口試 4. 自我評量 | |
| 二十 1/8 1/14 | 單元六 健康防護罩 第2課 醫療服務觀測站 | 3 | 7-2-2 討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 | 1. 口試 2. 自我評量 | |
| 二十一 1/15 | 單元六 健康防護罩 第3課 就醫有一套 | 3 | 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 | 1. 口試 2. 實作 | |

| | | | | | |
|------|--|--|----|--|--|
| 1/20 | | | 務。 | | |
|------|--|--|----|--|--|

◎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)立新營區新興國民中(小)學 111 學年度第二學期 5 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫
普通班/藝才班/體育班/特教班)

| 教材版本 | 康軒 | 實施年級 (班級/組別) | 五年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------|------------------|
| 課程目標 | 1. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 2. 培養增進人際關係與互動的能力，並懂得促進家庭關係。 3. 學習跑、跳、擲等運動技能。 4. 認識生長變化，培養健康的飲食觀念。 5. 學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。 6. 體認環境污染的問題，並採取具體的環保行動。 7. 學習照護老年人的方法，並積極面對自身的健康問題。 | | | | |
| 領域能力指標 | 1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 | | | | |

| | <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p> | | | | |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|
| 融入之重大議題 | <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>【人權教育】</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>2-3-3 瞭解人權與民主法治的密切關係。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-3 接納他人所喜歡的食物。</p> <p>1-3-4 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>【環境教育】</p> <p>3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。</p> <p>4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。</p> <p>5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。</p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p> | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | |
| 教學期程 | 單元與活動名稱 | 節數 | 領域能力指標 | 表現任務 (評量方式) | 融入議題 能力指標 |
| 一 2/13 2/18 | 單元一 球類快樂玩 第1課 排球你我他 | 3 | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1. 實作 | 【生涯發展教育】 2-2-1 |
| 二 2/19 2/25 | 單元一 球類快樂玩 第1課 排球你我他 | 3 | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1. 實作 | 【生涯發展教育】 2-2-1 |
| 三 2/26 | 單元一 球類快樂玩 第2課 卯足全力 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 1. 實作 2. 口試 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------|
| 3/4 | | | 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。 | | |
| 四 3/5 3/11 | 單元一 球類快樂玩 第2課 卯足全力 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1. 口試 2. 實作 | |
| 五 3/12 3/18 | 單元一 球類快樂玩 第3課 籃球高手 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 | 1. 實作 | |
| 六 3/19 3/25 | 單元二 寶貝我的家 第1課 溝通的藝術 第2課 家庭危機 | 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. 口試 2. 實作 | 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2 【人權教育】 2-3-3 |
| 七 3/26 4/1 | 單元三 跑跳擲樂無窮 第1課 跑走好體能 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 1. 實作 | |
| 八 4/2 4/8 | 單元三 跑跳擲樂無窮 第2課 跳遠小飛俠 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1. 實作 | 【性別平等教育】 2-3-2 |
| 九 4/9 4/15 | 單元三 跑跳擲樂無窮 第2課 跳遠小飛俠 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1. 實作 | 【性別平等教育】 2-3-2 |
| 十 4/16 4/22 | 單元三 跑跳擲樂無窮 第3課 壘球投擲王 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 | 1. 實作 | 【性別平等教育】 2-3-2 |
| 十一 4/23 4/29 | 單元三 跑跳擲樂無窮 第4課 跳出變化 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 1. 實作 | 【生涯發展教育】 2-2-1 |
| 十二 4/30 5/6 | 單元四 美麗人生 第1課 生長你我他 | 3 | 1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 | 1. 口試 2. 自我評量 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------|
| 十三 5/7 5/13 | 單元四 美麗人生 第2課 飲食小專家 | 3 | 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 | 1. 口試 2. 自我評量 3. 實作 | 【家政教育】 1-3-3 1-3-4 1-3-5 |
| 十四 5/14 5/20 | 單元四 美麗人生 第2課 飲食小專家 | 3 | 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 | 1. 口試 2. 自我評量 3. 實作 | 【家政教育】 1-3-3 1-3-4 1-3-5 |
| 十五 5/21 5/27 | 單元五 有氧舞活力 第1課 拳擊有氧 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 1. 實作 2. 口試 | 【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 十六 5/28 6/3 | 單元五 有氧舞活力 第2課 荷里皮波舞 | 3 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | 1. 口試 2. 實作 | 【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 十七 6/4 6/10 | 單元六 搶救地球 第1課 生病的地球 第2課 環境汙染面面觀 | 3 | 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 | 1. 口試 2. 實作 | 【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-2 5-3-3 |
| 十八 6/11 6/17 | 單元六 搶救地球 第2課 環境汙染面面觀 | 3 | 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 | 1. 鑑賞 2. 口試 3. 實作 4. 實作 | 【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-2 5-3-3 |
| 十九 6/18 6/24 | 單元七 老化與健康 第1課 關懷老年人 第2課 健康檢查 | 3 | 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 | 1. 口試 2. 自我評量 | 【家政教育】 1-3-5 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2 |
| 二十 6/25 | 總複習 | 3 | | | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|
| 6/30 | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|

- ◎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)立新營區新興國民中(小)學 111 學年度第一學期 6 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

| 教材版本 | 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(63)節 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------|------------------|
| 課程目標 | 1. 養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。 2. 充實促進健康的知識、態度與技能。 3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 4. 培養增進人際關係與互動的能力。 5. 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。 6. 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。 7. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。 | | | | |
| 領域能力指標 | 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 | | | | |

| | 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 | | | | |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|
| 融入之重大議題 | <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 |
| 一 8/30 9/3 | 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. 口試 2. 實作 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 二 9/4 9/10 | 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 |
| 三 9/11 9/17 | 單元一 球類全能王 第2課 排球高手 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1. 口試 2. 實作 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 四 9/18 | 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 | 1. 實作 2. 口試 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| 9/24 | | | 本動作或技術。 | | |
| 五 9/25 10/1 | 單元一 球類全能王 第3課 快打旋風 | 3 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1. 實作 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 六 10/2 10/8 | 單元二 人際加油站 第1課 人際交流 | 3 | 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 1. 實作 2. 實踐 3. 口試 4. 自我評量 | 【家政教育】 4-3-1 |
| 七 10/9 10/15 | 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 |
| 八 10/16 10/22 | 單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | 1. 實作 2. 口試 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 九 10/23 10/29 | 單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | 1. 實作 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 十 10/30 11/5 | 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 |
| 十一 11/6 11/12 | 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 |
| 十二 11/13 11/19 | 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 |
| 十三 11/20 11/26 | 單元四 聰明消費學問多 第1課 消費停看聽 | 3 | 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 | 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(新課綱版)

| | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|
| | | | 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。 | | |
| 十四 11/27 12/3 | 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 |
| 十五 12/4 12/10 | 單元四 聰明消費學問多 第2課 消費高手 | 3 | 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 | 1. 實作 2. 自我評量 3. 口試 | |
| 十六 12/11 12/17 | 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 | |
| 十七 12/18 12/24 | 單元五 跑接好功夫 第2課 大隊接力 第3課 練武強體魄 | 3 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1. 實作 2. 口試 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 十八 12/25 12/31 | 單元五 跑接好功夫 第3課 練武強體魄 | 3 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1. 實作 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 十九 1/1 1/7 | 單元六 非常男女大不同 第1課 哪裡不一樣？ | 3 | 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 | 1. 口試 2. 自我評量 | 【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2 |
| 二十 1/8 1/14 | 單元六 非常男女大不同 第2課 拒絕騷擾與侵害 | 3 | 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 | 1. 口試 2. 自我評量 3. 實作 | 【性別平等教育】 2-3-7 2-3-1 【人權教育】 2-3-1 |
| 二十一 1/15 1/20 | 單元六 非常男女大不同 第3課 性別平等與自我肯定 | 3 | 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】 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|-------------------------|
| | | | | | 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)立新營區新興國民中(小)學 111 學年度第二學期 六 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫
普通班/藝才班/體育班/特教班)

| 教材版本 | 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 | 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 | 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 |
| 一 2/13 2/18 | 第一單元 好球開打 第1課 攻守兼備 | 3 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 | 1. 口試 2. 實作 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 二 2/19 2/25 | 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 |
| 三 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(新課綱版)

| | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 3/4 | | | | | 3-2-2 |
| 四 3/5 3/11 | 第一單元 好球開打 第2課 誰「羽」爭鋒 第3課 攻其不備 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 | 1. 實作 2. 表演 3. 實踐 | 【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2 |
| 五 3/12 3/18 | 第一單元 好球開打 第3課 攻其不備 第4課 運動安全知多少 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 | 1. 實作 2. 口試 3. 表演 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 六 3/19 3/25 | 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 |
| 七 3/26 4/1 | 第二單元 健康醫點通 第3課 用藥保安康 | 3 | 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 | 1. 實作 2. 自我評量 3. 實踐 4. 表演 | 【生涯發展教育】 3-2-2 |
| 八 4/2 4/8 | 第三單元 鍛鍊好體能 第1課 鐵人三項和耐力跑 | 3 | 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 | |
| 九 4/9 4/15 | 第三單元 鍛鍊好體能 第2課 異程接力 第3課 練武好身手 | 3 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1. 口試 2. 實作 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 十 4/16 4/22 | 第三單元 鍛鍊好體能 第3課 練武好身手 | 3 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1. 口試 2. 實作 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 十一 4/23 4/29 | 第四單元 青春進行曲 第1課 友誼的橋樑 第2課 網路停看聽 | 3 | 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 | 1. 表演 2. 自我評量 3. 口試 4. 實作 | 【性別平等教育】 2-3-2 3-3-5 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| 十二 4/30 5/6 | 第四單元 青春進行曲 第3課 網路沉迷知多少 | 3 | 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 | 1. 表演 2. 自我評量 3. 實作 | 【生涯發展教育】 3-2-2 |
| 十三 5/7 5/13 | 第五單元 舞動青春 第1課 斯洛伐克拍手舞 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | 1. 口試 2. 實作 3. 晤談 4. 表演 | 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 |
| 十四 5/14 5/20 | 第五單元 舞動青春 第2課 拍手舞 | 3 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 1. 表演 2. 實作 3. 晤談 | 【性別平等教育】 2-3-1 |
| 十五 5/21 5/27 | 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 |
| 十六 5/28 6/3 | 第六單元 食在健康 第2課 食安守門員 | 3 | 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 | 1. 口試 2. 實踐 | 【家政教育】 1-3-5 |
| 十七 6/4 6/10 | 第六單元 食在健康 第3課 食品中毒解密 第4課 食品安全之旅 | 3 | 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 | 1. 口試 2. 表演 3. 晤談 | 【生涯發展教育】 3-2-2 |
| 十八 6/11 6/17 | 畢業週 | | | | |
| 十九 6/18 6/24 | | | | | |
| 二十 6/25 6/30 | | | | | |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。
- ◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。