

臺南市公立東山區吉貝耍國民小學 112 學年度第一學期一年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 2. 知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 3. 保持整潔與衛生，維持身體健康。 4. 拋球、接球、傳球準確性控球。 5. 安全做運動。 6. 伸展身體，讓身體更柔軟。 7. 用好玩的方式走和跑。 8. 學習武術的敬禮和出拳。 9. 模仿大樹和飄浮的感覺。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一~二	第一單元健康又安全	12	1. 認識健康中心的功能與設備。 2. 不在不安全的場所進行活動與遊戲。 3. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 4. 辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	報告 自我評量 表現任務：說出在遊戲場玩耍的三個危險的行為，並針對危險行為說出正確的行為	【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。 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注

							意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
三~四	第二單元小心！危險	12	<ol style="list-style-type: none"> 1.發覺在上下學途中可能產生的危險及應注意的安全事項。 2.認識身體隱私與身體界限。 3.發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 5.演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。 6.知道遇到危險情況時保護自己的方法。 	<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>	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	<p>報告 自我評量</p> <p>表現任務：分享能維護自己的身體自主權的方法，並知道如何拒絕不安全的碰觸。</p>	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
五~七	第三單元健康超能力	9	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識洗手的重要性。 2.嘗試練習正確的洗手步驟。 3.養成喝白開水的健康習慣。 4.養成飯前洗手的健康習慣。 5.養成良好的飲食習慣及飯後潔牙的健康習慣。 6.能於引導下，養成良好的如廁習慣。 	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引</p>	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	<p>報告 實作 自我評量 口試</p> <p>表現任務：每天在學校能確實做到飯前洗手及飯後潔牙。</p>	

				導下，於生活中操作簡易的健康技能。			
八~十三	第四單元玩球趣味多	18	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會簡易拋、擲球的動作。 2. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 3. 覺察棒球守備的基本概念。 4. 體驗徒手拋球與接球過繩。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	<p>實作 自我評量 報告</p> <p>表現任務：能與同學進行拋球與擲球。</p>	
十四~十七	第五單元跑跳動起來	12	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解運動時應穿著合適的服裝。 2. 認識安全且適合運動的場地。 3. 選擇安全的運動方式。 4. 學會簡易的徒手伸展操動作。 5. 體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。 	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p>	<p>報告 自我評量 作業 實作</p> <p>表現任務： 能跟著老師做暖身操。 能連續跳繩 10 下。</p>	<p>【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>

				3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。			
十八~二十一	第六單元全身動一動	12	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。 2. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。 3. 模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。 4. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 5. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。 	<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>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	<p>實作報告作業</p> <p>表現任務：能模仿、跟著老師做出武術動作，並上臺完成連續動作的展演。</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>

◎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。

臺南市公立東山區吉貝耍國民小學 112 學年度第二學期一年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節, 本學期共(60)節		
課程目標	1. 認識身體各部位, 保護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚。 2. 選擇健康食物, 學會珍惜食物。 3. 知道生病時要注意的事, 了解自己和別人的心情並能調適心情。 4. 用拍、拋、擲、滾的方式玩球。 5. 安全做運動。 6. 用毛巾做伸展操。 7. 學習跳躍過繩。 8. 用紙棒玩跑、跳、擲遊戲。 9. 用紙鏢練習進攻與防守。 10. 發揮創意模仿各種動物。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣, 以促進身心健全發展, 並認識個人特質, 發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力, 並透過體驗與實踐, 處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受, 在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭, 並與團隊成員合作, 促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一	第一單元保護身體好健康	3	1. 認識身體各部位的名稱。 2. 認識身體各部位的功用與重要性。 3. 認識愛護五官的生活習慣。 4. 發覺影響五官健康的行為, 養成愛護五官的生活習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	口試 報告 自我評量 作業 表現任務: 能說出保護五官的好習慣。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。
二~三	第二單元健康飲食聰明吃	6	1. 能分辨食物是否健康, 並選擇有益健康的食物。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	口試 實踐 自我評量	【品德教育】 品EJU7 欣賞感恩。

			<p>2. 透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。</p> <p>3. 願意養成良好的飲食習慣。</p> <p>4. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。</p> <p>5. 能珍惜食物不浪費。</p>	<p>響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b- I -1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</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 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>實作 作業</p> <p>表現任務:能說出六大類的健康食物。</p>	
四~六	第三單元健康防護罩	9	<p>1. 知道生病時的照護方式。</p> <p>2. 知道正確的用藥觀念。</p> <p>3. 能於引導下，正確操作戴口罩的方法。</p> <p>4. 願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。</p> <p>5. 發覺適當和不適當的情緒表現。</p> <p>6. 能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。</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>2b- I -1 接受健康的生活規範。</p> <p>3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p> <p>Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>自我評量 報告 實作 作業</p> <p>表現任務:能正確戴上口罩。</p>	<p>【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p>
七~十	第四單元玩球樂	12	1. 認識拍球的動作要	1c- I -1 認識身	Hb- I -1 陣地	實作	【人權教育】

			<p>領。</p> <p>2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 完成各式原地和行進間的拍球活動。</p> <p>4. 完成拋擲球準確性控球活動。</p> <p>5. 完成滾球準確性控球活動。</p> <p>6. 透過團體討論，處理拋擲球與滾球遊戲的問題。</p>	<p>體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>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>報告 作業</p> <p>表現任務:能完成30秒行進間拍球。能與同學進行10次拋擲球且球不落地。</p>	<p>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>
十一~十六	第五單元伸展跑跳樂	18	<p>1. 認識運動場地的安全注意事項。</p> <p>2. 選擇安全的遊戲場所運動。</p> <p>3. 認識正確與安全的運動方式。</p> <p>4. 進行毛巾伸展操。</p> <p>5. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。</p> <p>6. 與同伴互相配合跳躍過繩。</p> <p>7. 利用紙棒進行跑、跳及拋擲動作練習。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>口試 實作 作業</p> <p>表現任務: 能與同學配合共同完成跳躍過繩。</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E7 探究運動基本的保健。</p>

<p>十七~二十</p>	<p>第六單元模仿趣味多</p>	<p>12</p>	<p>1. 表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。 2. 願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。 3. 認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 4. 嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。 5. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 6. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。</p>	<p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 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。</p>	<p>Bd- I -1 武術模仿遊戲。 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>實作 作業 表現任務:上台模仿大自然生物動作，讓同學猜。</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>
--------------	------------------	-----------	---	---	---	--	--

◎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。

臺南市公立東山區吉貝耍國民小學 112 學年度第一學期二年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

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

			5. 透過認識自己的優點，喜歡自己。				
第二週	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	3	1. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2. 能與家人和諧相處。 3. 願意主動分擔家事。 4. 認識飲酒的危害。	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	口試 自我評量 實作 表現任務:上台分享自己與家人相處的小故事	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第三週	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	3	1. 認識二手菸的危害。 2. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 3. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生	Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	口試 實作 作業 表現任務:上台分享自己的家人是否有吸菸，以及自己對吸二手菸的感想。	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

				<p>活中嘗試運用生活技能。</p>			
<p>第四週</p>	<p>第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 4.發覺可能造成耳朵傷害的行為。 5.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 6.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。 7.發覺可能造成鼻子傷害的行為。 8.舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 9.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。 	<p>1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p>	<p>Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p>	<p>自我評量 實作</p> <p>表現任務：上台分享自己遇到鼻子不舒服時的急救方法。</p>	<p>【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。</p>
<p>第五週</p>	<p>第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2.運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 3.養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。 4.舉例說明正確的穿鞋習慣。 5.養成正確的穿鞋習慣。 6.認識不憋尿的重要 	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。</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>報告 自我評量 作業</p> <p>表現任務：上台分享平常如何照顧自己的身體。</p>	

			性。 7.發覺憋尿的原因並提出解決方法。 8.願意養成不憋尿的健康習慣。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			
第六週	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	3	1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。 2.認識學校健康資源與健康相關活動。 3.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。 4.接受健康的學校生活有關的生活規範。 5.養成健康的學校生活的習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	報告 自我評量 表現任務：上台分享自己有什麼良好的健康習慣。	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。
第七週	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	3	1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3.認識社區健康相關機構與資源。 4.願意使用社區健康資源促進健康。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	報告 自我評量 口試 作業 表現任務：上台介紹自己居住的社區。	
第八週	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	3	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。	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	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	實作 報告 表現任務：能安全完成滾球、拋球及	【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>3. 專注觀賞並支持他人的運動表現。</p> <p>4. 安全的完成滾球控球活動。</p> <p>5. 安全的完成拋球控球活動。</p> <p>6. 安全的完成擲球控球活動。</p> <p>7. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>量及準確性控球動作。</p>	<p>擲球。</p>	
第九週	<p>第四單元球類遊戲不思議</p> <p>第一課控球小奇兵</p>	3	<p>1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 安全的完成拋球控球活動。</p> <p>4. 安全的完成擲球控球活動。</p> <p>5. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>實作報告</p> <p>表現任務：能安全完成滾球、拋球及擲球。</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>
第十週	<p>第四單元球類遊戲不思議</p> <p>第一課控球小奇兵</p>	3	<p>1. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>2. 安全的完成拋球控球活動。</p>	<p>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</p>	<p>Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力</p>	<p>實作報告作業</p> <p>表現任務：能安全</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>3. 安全的完成擲球控球活動。</p> <p>4. 透過團體討論處理遊戲問題。</p> <p>5. 課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。</p>	<p>度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>量及準確性控球動作。</p>	<p>完成滾球、拋球及擲球。</p>	
第十一週	<p>第四單元球類遊戲不思議</p> <p>第二課玩球大作戰</p>	3	<p>1. 認識傳球、接球的動作要領。</p> <p>2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。</p> <p>4. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -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>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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>實作 自我評量 報告</p> <p>表現任務：能安全完成傳球、接球準確性控球。</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十二週	<p>第四單元球類遊戲不思議</p> <p>第二課玩球大作戰</p>	3	<p>1. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。</p> <p>2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行</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</p>	<p>實作 報告 作業</p> <p>表現任務：與同學</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>3. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。</p> <p>4. 安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。</p> <p>5. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>為。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>進行傳球、接球</p>	
第十三週	<p>第五單元跑跳親水樂</p> <p>第一課休閒好自在</p>	3	<p>1. 認識學校的運動空間。</p> <p>2. 利用學校運動空間從事身體活動。</p> <p>3. 認識反手投擲飛盤的動作要領。</p> <p>4. 表現反手投擲飛盤的動作技巧。</p> <p>5. 體驗踩石過溪的溯溪遊戲。</p> <p>6. 表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。</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>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Cc- I -1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。</p>	<p>報告 實作 作業</p> <p>表現任務:能與同學投擲飛盤。</p>	
第十四週	<p>第五單元跑跳親水樂</p> <p>第二課歡樂跑跳碰</p>	3	<p>1. 認識不同的跑步、跳躍方式。</p> <p>2. 快樂參與活動並遵守遊戲規則。</p> <p>3. 表現繞物跑步及跑步取物的動作。</p> <p>4. 表現各種跳躍方式及</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -1 表現基</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>實作 自我評量 報告 作業</p> <p>表現任務:能做出繞物跑步及跑步取</p>	

			跑跳結合性動作。 5. 願意在課後持續練習跳躍遊戲。	本動作與模仿的能力。		物的動作。	
第十五週	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	3	1. 認識泳池設備及正確使用方式。 2. 了解泳池安全與衛生常識。 3. 知道游泳前需暖身。 4. 認真參與水中遊戲。	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	實作 口試 表現任務:能分享自己去過的游泳池。	
第十六週	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	3	1. 認識水中閉氣的動作要領。 2. 認真參與水中遊戲。 3. 表現水中閉氣的動作技巧。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-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。	實作 口試 作業 表現任務:能上台分享自己的游泳經驗。	
第十七週	第六單元全方位動動樂 第一課繩索小玩家	3	1. 認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。 2. 體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。 3. 表現繩索暖身伸展、	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作 報告 作業 表現任務:能正確抓握繩支撐與懸垂。	

			<p>抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。</p>	<p>體驗多元性身體活動。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。</p>		
<p>第十八週</p>	<p>第六單元全方位動動樂 第二課樹樁木頭人</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 2. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 3. 體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。 4. 表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。 	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Bd- I -2 技擊模仿遊戲。</p>	<p>實作報告作業</p> <p>表現任務:上台分享自己玩過的遊戲。</p>
<p>第十九週</p>	<p>第六單元全方位動動樂 第三課跳出活力</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。 2. 專注觀賞同學的跳繩表演。 3. 用不同腳步變化,表現雙腳跳繩。 4. 用不同腳步變化,表現單腳跳繩。 5. 選擇適合自己的跳繩活動,進行練習。 	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>實作報告作業</p> <p>表現任務:連續跳繩 50 下</p>

第二十週	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	3	1. 認識球、圓的模仿動作。 2. 專注觀賞同學的表演。 3. 模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。 4. 模仿不同的圓造型。 5. 表現順時針、逆時針的圓形移動路線。 6. 合作做出圓形收攏與擴散的動作。	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。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 自我評量 表現任務:能做出順時針、逆時針的圓形移動路線	
第廿一週	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	3	1. 表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。 2. 完成「圍圓來跳舞」舞序。 3. 專注觀賞同學的表演。	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。	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 報告 作業 表現任務:上台表演「圍圓來跳舞」	

◎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。

臺南市公立東山區吉貝耍國民小學 112 學年度第二學期二年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

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

			<p>方可能的想法。</p> <p>4. 運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。</p> <p>5. 在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。</p>	<p>的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>		<p>的情形</p>	
第二週	<p>第一單元當我們同在一起</p> <p>第二課真心交朋友</p>	3	<p>1. 運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。</p> <p>2. 了解維持良好人際關係的方法。</p> <p>3. 於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。</p> <p>4. 願意和朋友和諧相處。</p>	<p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</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>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>實作 自我評量 報告 作業</p> <p>表現任務:上台分享與同學維持良好相處情形的方法</p>	
第三週	<p>第二單元飲食行動家</p> <p>第一課飲食密碼</p>	3	<p>1. 認識六大類食物，並舉例說明。</p> <p>2. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。</p> <p>3. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。</p> <p>4. 養成每天吃早餐的觀念與習慣。</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>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>口試 實作 報告</p> <p>表現任務:上台分享自己的一週早餐</p>	
第四週	<p>第二單元飲食行動家</p> <p>第二課健康飲食習慣</p>	3	<p>1. 覺察飲食過量對身體的影響。</p> <p>2. 能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p>	<p>報告 自我評量 實作 作業</p>	

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

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

	第二課你丟我接一起跑		<p>跑壘。</p> <p>2. 在簡易運動場地進行傳接。</p> <p>3. 在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。</p> <p>4. 學習進行守備／跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。</p>	<p>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>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>／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>報告作業</p> <p>表現任務:能進行跑壘和傳接的遊戲</p>	<p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>
第十一週到第十二週	<p>第五單元球球大作戰</p> <p>第三課隔繩樂悠遊</p> <p>第三課隔繩樂悠遊</p>	6	<p>1. 在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。</p> <p>2. 徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。</p> <p>3. 嘗試以各種方式讓球過繩。</p> <p>4. 進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。</p> <p>5. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p>	<p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ha- I -1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>實作報告</p> <p>表現任務:能與同儕相互擊氣球</p>	
第十三週	<p>第六單元跑跳戲水趣</p> <p>第一課動手又動腳</p>	3	<p>1. 認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。</p> <p>2. 描述參與休閒運動後的感受。</p> <p>3. 透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。</p> <p>4. 能遵守安全規範並積</p>	<p>1c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d- I -2 利用學</p>	<p>Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>實作作業</p> <p>表現任務:上台分享自己喜歡的休閒活動</p>	

			極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。	校或社區資源從事身體活動。			
第十四週	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2. 做出併腿跳和跨跳的動作。 3. 積極參與學習活動並欣賞他人的表現。 4. 覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 5. 能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。 6. 能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。 7. 能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。 8. 能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。 9. 掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。 	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>實作報告作業</p> <p>表現任務:能正確展現起跑行為</p>	
第十五週	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說出在陸地與水中的身體感受。 2. 閉氣與同伴在水中進行遊戲。 3. 掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。 4. 在水中閉氣並藉物漂 	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	<p>實作作業</p> <p>表現任務:上台分享自己在水中閉氣的經驗</p>	

			浮。 5. 願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。				
第十六週	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第一課劈開英雄路	3	1. 學會弓步劈掌和馬步劈掌。 2. 學會獨立式和仆腿式站法。 3. 體驗一套完整武術動作。 4. 與同伴友善互動並認真學習。	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。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	自我評量 實作 報告 作業 表現任務：打完一套武術動作	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第十七週	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第二課平衡好身手	3	1. 認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2. 能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。 3. 願意在遊戲中快樂互動，認真學習。	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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作 作業 表現任務：平衡感練習-單腳站立 10 秒	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十八週	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第三課跳繩同樂	3	1. 學會雙人跳繩的起跳時機。 2. 練習雙人跳繩的動作技巧。 3. 培養認真參與及互助合作的學習態度。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 作業 表現任務：在適合的場地進行雙人跳繩 10 下	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第十九週	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行	3	1. 說出水滴的形狀與特徵。 2. 利用移動性動作，模	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 表現任務：上台分	

			<p>仿水滴的跳躍及流動。</p> <p>3. 做出不同的跳躍動作串聯組合。</p> <p>4. 做出群體中聚集與散開的動作。</p> <p>5. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。</p> <p>6. 做出雲的形狀與造型變化。</p> <p>7. 模仿漩渦移動的特性。</p> <p>8. 做出不同高低水平的移動動作或造型。</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>享自己看過的雲的形狀</p>	
第二十週	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第四課水滴的旅行</p>	3	<p>1. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。</p> <p>2. 做出不同高低水平的移動動作或造型。</p> <p>3. 認識不同波浪的造型。</p> <p>4. 利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。</p>	<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>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>	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>自我評量 實作 作業</p> <p>表現任務：用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型</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。

臺南市公立東山區吉貝耍國民小學 112 學年度第一學期三年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1. 攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。 2. 學習健康成長的方法，認識人生各階段。 3. 正確使用藥物，適當處理廢棄藥物。 4. 健康社區與改善社區汙染環境。 5. 擊球過繩、滾球與拋球。 6. 玩飛盤擲接、雙腳跳繩與單腳跳繩。 7. 運動前後伸展身體。 8. 正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。 9. 武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。 10. 在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。 11. 歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	3	1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2. 覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。 3. 願意改善個人飲食習慣。	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，	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 實踐 表現任務:畫出六 大類食物的餐盤。	

			<p>4. 運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。</p> <p>5. 在生活中落實健康餐盤原則。</p>	<p>因應不同的生活情境。</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p>			
二	<p>第一單元飲食聰明選</p> <p>第二課飲食學問大</p>	3	<p>1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。</p> <p>2. 覺察不同的家庭飲食型態。</p> <p>3. 覺察個人飲食習慣是否健康。</p> <p>4. 運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。</p> <p>5. 運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。</p>	<p>2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>報告 實作 作業</p> <p>表現任務：能判斷食品廣告的食物是否符合六大類標準。</p>	
三	<p>第二單元生命的樂章</p> <p>第一課生長圓舞曲</p>	3	<p>1. 認識生命的開始和誕生。</p> <p>2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。</p> <p>3. 認識生長發育的變化與意義。</p> <p>4. 了解促進生長發育的良好習慣。</p> <p>5. 了解良好的衛生習慣。</p> <p>6. 運用生活技能「解決問題」，改善個人健康問題。</p> <p>7. 透過實踐紀錄，支持自己促進生長發育的立</p>	<p>1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>報告 自我評量 實作 口試</p> <p>表現任務：學生分享生長發育可能的變化。</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>場。</p> <p>8. 覺察每個人生長發育的速度不同。</p> <p>9. 運用生活技能「同理心」和「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。</p>				
四	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	3	<p>1. 認識人生各階段的特徵。</p> <p>2. 分辨家人所處的人生階段。</p> <p>3. 透過行動對家人表達愛。</p> <p>4. 運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。</p>	<p>1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>Aa-Ⅱ-2 人生各階段發展的順序與感受。</p> <p>Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>報告 實作 作業</p> <p>表現任務:學生能用人際溝通技巧演練如何與家人好好對話。</p>	【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。
五	第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗	3	<p>1. 認識社區健康活動。</p> <p>2. 參與社區健康活動。</p>	<p>2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>報告 實作</p> <p>表現任務:學生自製社區運動海報鼓勵大家來運動，上台分享海報宣導。</p>	
六	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	3	<p>1. 認識社區環境汙染問題。</p> <p>2. 注意病媒對健康的危害。</p> <p>3. 願意以實際行動改善社區汙染問題。</p>	<p>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ca-Ⅱ-2 環境汙染對健康的影響。</p>	<p>報告 實作</p> <p>表現任務:學生能夠說出社區中容易藏匿病媒蚊的地方。</p>	
七	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	3	<p>1. 了解並遵守安全用藥原則。</p> <p>2. 認識衛生所、社區藥</p>	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方</p>	<p>Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥</p>	<p>報告 口試 實作</p>	

			<p>局服務。</p> <p>3. 了解藥物的保存方法。</p> <p>4. 了解並演練過期藥物處理原則。</p> <p>5. 了解中藥用藥安全原則。</p> <p>6. 在生活中運用社區藥局服務。</p> <p>7. 了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。</p> <p>8. 了解避免再次藥物過敏的方法。</p>	<p>2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>原則與社區藥局。</p>	<p>作業</p> <p>表現任務:學生能夠說出安全用藥的好處。</p>	
八	<p>第四單元與繩球同行</p> <p>第一課隔繩對戰</p>	3	<p>1. 認識擊球的動作要領。</p> <p>2. 願意遵守活動規則。</p> <p>3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4. 透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。</p> <p>5. 運用合作與競爭策略完成排球活動。</p>	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>實作報告</p> <p>表現任務:學生能夠做出擊球動作。</p>	
九	<p>第四單元與繩球同行</p> <p>第一課隔繩對戰</p>	3	<p>1. 認識擊球的動作要領。</p> <p>2. 願意遵守活動規則。</p>	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p>	<p>Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接</p>	<p>實作報告</p> <p>作業</p>	

			<p>3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4. 透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。</p> <p>5. 運用合作與競爭策略完成排球活動。</p>	<p>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>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>表現任務:學生能夠透過小組合作完成一場排球賽。</p>	
十	<p>第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝</p>	3	<p>1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3. 表現滾球、拋球、擲球的動作技能。</p> <p>4. 運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。</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>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 自我評量 作業</p> <p>表現任務:學生能夠完成拋球、擲球、滾球的動作。</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>
十一	<p>第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化</p>	3	<p>1. 認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。</p> <p>2. 認識單腳跳繩的動作概念。</p> <p>3. 認識跳繩的練習策略。</p> <p>4. 表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。</p>	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體</p>	<p>Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>實作 報告 作業</p> <p>表現任務:學生能夠完成單腳跳繩的動作。</p>	

			<p>5. 表現單腳跳繩的動作變化。</p> <p>6. 表現單腳跳繩的串接動作。</p> <p>7. 課後參與跳繩活動，增進體適能。</p>	活動。			
十二	第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂	3	<p>1. 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。</p> <p>2. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3. 透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。</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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	Ce-Ⅱ-1 其他休閒運動基本技能。	<p>實作 自我評量 口試 作業</p> <p>表現任務:學生能夠完成飛盤接盤的動作。</p>	
十三	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	<p>1. 認識暖身、伸展的動作原則和重要性。</p> <p>2. 認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。</p> <p>3. 表現各式暖身、伸展動作。</p> <p>4. 透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。</p> <p>5. 運用跑步的練習策略。</p> <p>6. 描述參與跑步活動的感覺。</p> <p>7. 課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。</p>	<p>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>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>實作</p> <p>表現任務:學生能夠說出暖身與伸展的好處。</p>	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

				4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
十四	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2. 認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3. 表現各式暖身、伸展動作。 4. 透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5. 運用跑步的練習策略。 6. 描述參與跑步活動的感覺。 7. 課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。 	<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>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</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> <p>表現任務:學生能夠表現出正確的跑步姿勢。</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
十五	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識接力跑的概念。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現跑步傳物的動作。 4. 運用合作策略完成接力活動。 	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>實作 報告 作業</p> <p>表現任務:學生能夠與同學完成跑步傳物的動作。</p>	

十六	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識戶外戲水安全守則。 2. 認識水上救生祕訣。 3. 認識漂浮的動作要領。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。 6. 表現漂浮後站立動作。 7. 表現俯伸漂動作。 8. 表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。 	<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>	Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	<p>口試 實作</p> <p>表現任務:學生能夠完成抱膝式水母漂的動作。</p>	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
十七	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識戶外戲水安全守則。 2. 認識水上救生祕訣。 3. 認識漂浮的動作要領。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。 6. 表現漂浮後站立動作。 7. 表現俯伸漂動作。 8. 表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。 	<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>	Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	<p>實作 報告 作業</p> <p>表現任務:學生能夠說出漂浮的重要性。</p>	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
十八	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識踢腿、蹬腿的動作概念。 	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	實作 報告	

			<p>2. 認識武術的動作練習策略。</p> <p>3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4. 表現踢腿、蹬腿動作。</p> <p>5. 表現踢腿後站獨立式的動作。</p> <p>6. 運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。</p>	<p>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>作業</p> <p>表現任務:學生能夠做出踢腿與蹬腿的動作並說明差異。</p>	
十九	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第二課搖滾翻轉樂</p>	3	<p>1. 認識滾翻的動作概念。</p> <p>2. 認識滾翻動作的練習策略。</p> <p>3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4. 表現圓背團身、圓背前後搖動作。</p> <p>5. 表現圓背前撐起身、後點地動作。</p> <p>6. 表現前滾翻、後滾翻動作。</p> <p>7. 表現連續滾翻的聯合技能。</p> <p>8. 分享滾翻動作在生活中的應用。</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>Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>實作</p> <p>自我評量</p> <p>報告</p> <p>作業</p> <p>表現任務:學生能夠做出前滾翻、後滾翻的動作。</p>	
二十	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第三課歡欣土風舞</p>	3	<p>1. 在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動</p>	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技</p>	<p>Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性</p>	<p>實作</p> <p>報告</p>	

			<p>作。</p> <p>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3. 與同學合作完成兔子舞。</p>	<p>能。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>創作舞蹈。</p> <p>Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。</p>	<p>表現任務:學生能夠一起完成兔子舞。</p>	
二十一	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	3	<p>1. 認識聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。</p> <p>2. 表現聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。</p> <p>3. 與同學合作完成聖誕鈴聲土風舞。</p> <p>4. 參與並欣賞聖誕節主題的肢體創作。</p>	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	<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> <p>表現任務:學生能夠欣賞聖誕鈴聲土風舞並說出覺得優美的地方。</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。

臺南市公立東山區吉貝耍國民小學 112 學年度第二學期三年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1. 認識流行性感冒的傳染方式和預防方法。 2. 學習預防近視、中耳炎。 3. 認識牙齒，練習用牙線潔牙。 4. 認識霸凌，學習面對霸凌的做法與情緒調適。 5. 學習安全過馬路、安全搭乘機車和公車。 6. 注意戶外與居家安全，做好防護措施，避免發生危險。 7. 學習桌球、躲避球、棒球的攻防概念。 8. 探索起跳方式，玩跳躍遊戲。 9. 運用平衡木和單槓，練習支撐、平衡和擺盪。 10. 認識拔河安全，參與學校運動會。 11. 轉換武術步伐，秀出連環招式。 12. 用手和腳玩毽子。 13. 學跳鴨子舞和水舞。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一	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。	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	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	報告 實作 表現任務:學生能 夠說出感冒的傳染 途徑。	

			<p>4. 了解流行性感冒的自我照護方法。</p> <p>5. 展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。</p>	<p>性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>傳染病預防原則與自我照護方法。</p>		
二	<p>第一單元流感我不怕</p> <p>第二課遠離流感</p>	3	<p>1. 了解預防流行性感冒的方法。</p> <p>2. 展現預防流行性感冒的方法。</p> <p>3. 覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。</p> <p>4. 運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。</p> <p>5. 了解口罩的健康安全消費訊息與方法。</p> <p>6. 運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>	<p>實作</p> <p>表現任務:學生能夠說出戴口罩的好處。</p>	
三	<p>第一單元流感我不怕</p> <p>第三課預防傳染病大作戰</p>	3	<p>1. 認識傳染病。</p> <p>2. 建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。</p> <p>3. 傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。</p> <p>4. 傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。</p> <p>5. 傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。</p> <p>6. 正向面對傳染病流行</p>	<p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>	<p>報告</p> <p>實作</p> <p>自我評量</p> <p>作業</p> <p>表現任務:學生能夠說出生活中防疫的方式。</p>	

			對生活的改變。				
四	第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識近視的成因。 2. 覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。 3. 了解保健眼睛的方法。 4. 願意改進錯誤用眼習慣。 5. 在生活中展現保健眼睛的行為。 	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p>	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	<p>報告 實作</p> <p>表現任務:學生能夠說出近視的成因並說出三種解決方法。</p>	
五	第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識中耳炎的症狀。 2. 認識中耳炎的預防方法。 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。 4. 覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 5. 了解保健耳朵的方法。 6. 在生活中展現保健耳朵的行為。 	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p>	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	<p>報告 實作</p> <p>表現任務:學生能夠說出中耳炎的症狀並與小組討論後寫下三種保健方式，最後上台發表。</p>	
六	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識乳齒和恆齒。 2. 認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3. 認識牙線使用對健康維護的重要性。 4. 了解牙線的使用方 	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的</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</p> <p>表現任務:學生能夠在教師講解完牙線教學後實際操作</p>	

			法。 5. 演練使用牙線潔牙。 6. 在生活中使用牙線保健牙齒。	重要性。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。		牙線。	
七	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 表現任務：學生能夠說出遇過的霸凌情境並分享可能的解決方式。	【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	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	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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 表現任務：學生能夠說明乘坐機車時要注意的安全。	【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>九</p>	<p>第三單元安心又安全 第三課戶外安全、第四課居家安全</p>	<p>3</p>	<p>全守則。 1. 了解預防中暑的方法。 2. 了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3. 了解避免被蜂螫的方法。 4. 了解避免被時咬的方法。 5. 了解不能隨意食用野生菇類。 6. 了解土石流可能造成的災害。 7. 了解避免被雷擊的方法。 8. 注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。 9. 願意遵守居家與戶外安全守則。 10. 了解居家安全的注意事項。</p>	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。</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>實作 口試 報告 自我評量 作業 表現任務:學生能夠說出避免雷擊的方法並畫出,張貼在布告欄上。</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>十</p>	<p>第四單元球力全開 第一課地板桌球</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識拍擊球的動作要領。 2. 認識桌球拍的種類與持拍方式。 3. 描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 4. 願意遵守活動規則。 5. 主動參與、樂於嘗試活動。 6. 表現拍擊球動作。</p>	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主</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 表現任務:學生能夠做出拍擊球的動作。</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>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>			
十一	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	3	<p>1. 認識躲避球傳球、閃躲動作要領。</p> <p>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3. 表現躲避球傳球和攻擊的動作。</p> <p>4. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。</p> <p>5. 運用躲避球攻擊策略完成活動。</p> <p>6. 課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。</p>	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	<p>實作 報告 自我評量 作業</p> <p>表現任務:學生能夠完成閃球的動作。</p>	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
十二	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	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</p>	Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	<p>實作 報告 自我評量 作業</p> <p>表現任務:學生能夠與小組合作完成守備跑分的活動。</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。

				運動能力的身體活動。			
十三	第五單元蹦跳好體能 第一課活力體適能	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識增進體適能的動作。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4. 課後持續練習，增進個人體適能。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	Ab-II-1 體適能活動。	<p>實作 報告 作業</p> <p>表現任務:學生能夠說出體適能的測驗項目並學習讀體適能表，了解自己落在哪個等級。</p>	
十四	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6. 找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭</p>	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>實作 報告</p> <p>表現任務:學生能夠用不同的跳躍組合創作一支30秒的舞蹈。</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>策略。</p> <p>4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>		
十五	<p>第五單元蹦跳好體能</p> <p>第二課金銀島探險</p>	3	<p>1. 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。</p> <p>2. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。</p> <p>3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。</p> <p>6. 找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。</p> <p>7. 運用合作策略完成跳躍活動。</p> <p>8. 課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。</p>	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>實作 報告 自我評量 作業</p> <p>表現任務:學生能夠上台表現創作出的30秒跳躍組合舞蹈。</p>
十六	<p>第五單元蹦跳好體能</p> <p>第三課看我好身手</p>	3	<p>1. 認識雙手支撐的動作要領。</p> <p>2. 認識正握單槓支撐的動作要領。</p> <p>3. 認識正握單槓擺盪的動作要領。</p> <p>4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>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</p>	<p>Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>實作 報告 作業</p> <p>表現任務:學生能夠完成單槓擺盪的動作。</p>

			<p>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>活動。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>			
十七	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>3. 表現模仿鴨子的動作。</p> <p>4. 與同學合作完成鴨子舞。</p> <p>5. 認識拔河運動安全規則。</p> <p>6. 運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。</p> <p>7. 合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-Ⅱ-2 學校運動賽會。</p> <p>Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。</p>	<p>實作 自我評量 報告 作業</p> <p>表現任務:學生能夠與同學一起完成拔河活動，並說出拔河規則。</p>	
十八	第六單元武現韻律風 第二課大展武威	3	<p>1. 認識各式基本步樁的動作概念。</p> <p>2. 認識步樁轉換的動作概念。</p> <p>3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態</p>	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。</p>	<p>實作 報告 作業</p> <p>表現任務:學生能夠完成步樁轉換的動作。</p>	

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

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎「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。

臺南市公立東山區吉貝耍國民小學 112 學年度第一學期四年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節	
課程目標	<p>1. 良好的飲食是維持健康的基礎,以飲食均衡為核心主軸,藉由飲食不均衡的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。</p> <p>2. 介紹各類食物的營養素與功能,教導學生掌握飲食均衡的概念,檢視自己不良的飲食習慣與改進方法,培養學生了解健康飲食的要素。</p> <p>3. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育,也增加罹患慢性疾的的風險,教導學生檢討體重過重的因素,以自我管理與監控的生活技能,改善體重過重,建立良好的健康體位。</p> <p>4. 情緒是人對內、外在事物所產生的情感反應。介紹情緒的類型及調適技巧,引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法,練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式。希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難,積極追求自我實現的價值,並與他人建立良好的互動關係。</p> <p>5. 香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質,學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧,進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念,讓自己及家人遠離菸害。</p> <p>6. 酒和檳榔也是兒童生活中容易接觸到的成癮物質,更是藥物成癮的敲門磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響,培養學生建立健康社區的社會責任。</p> <p>7. 體適能檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力,引導學生有系統地參與,建構基本的體適能關鍵知能。</p> <p>8. Tabata 運動是國內外普遍的體適能活動,透過分站展體驗與自創活動的學習歷程,增加學生自主學習的相關資源。</p> <p>9. 支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能,提升聯合性的身體控制能力。</p> <p>9. 扯鈴是男女皆宜的民俗體育活動,教學過程以鼓勵學生堅持不懈的練習、學會欣賞他人動作優點為內涵。</p> <p>10. 飛盤的教學,除了擲、接盤動作技巧的熟練外,也希望透過樂趣化學習,讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。</p> <p>11. 透過各種遊戲的策略思考,學生能廣擴運動概念,也能體驗到不同的運動樂趣。</p> <p>12. 奧運是國際上重要的運動賽事,認識奧運的起源與主要精神,可以建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧運的歷史、貢獻及價值,並引導實踐其運動價值。</p> <p>13. 透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動,讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。</p> <p>14. 單手傳接球是籃球運動中可以讓球更快速移動的方法,透過基本傳接球的練習,讓學生能夠傳的準、接的穩。</p> <p>15. 藉由遊戲和比賽,讓學生快速熟練傳接球的動作,且能討論比賽策略,培養學生團體合作之概念。讓學生熟悉樂樂棒球的規則,熟練防守的動作,</p> <p>16. 才能在比賽中降低失分,贏得比賽。讓學生在樂樂棒球的比賽中習得團隊合作的精神,讓學生更喜愛這項運動。</p>					
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。</p>					
課程架構脈絡						
	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	表現任務	融入議題

教學期程				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週	單元一飲食智慧王 活動1 飲食新概念 單元四體能我最棒 活動1 體適能知多少	3	1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 了解飲食選擇的影響因素。 1. 認識體適能的意義與類別。 2. 進行體適能檢測。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 觀察：能檢視早餐是否符合營養均衡。 2. 問答：能說出過度飲食對健康的影響。 3. 問答：能說出吃早餐的重要性。 1. 問答：能說出體適能測驗的項目。 2. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。 表現任務 小組討論，飲食均衡對健康的重要性，並上台分享。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。

第二週	單元一飲食智慧王 活動 1 飲食新概念 單元四體能我最棒 活動 1 體適能知多少	3	<ol style="list-style-type: none"> 了解飲食均衡對健康的重要性。 願意從日常生活中實行均衡飲食。 了解六大類食物的類型。 <ol style="list-style-type: none"> 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 善用資源和記錄改善體適能。 	<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>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 實作：能將六大類食物做分類。 自評：檢視自己早餐的內容 問答：能說出不同食物含有不同的營養素。 <ol style="list-style-type: none"> 問答：能評估自己的體適能檢測表現。 實踐：能自主進行提升體適能的活動。 <p>表現任務</p> <p>小組討論，六大類食物的類型，並上台分享。</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。</p>
第三週	單元一飲食智慧王 活動 1 飲食新概念 單元四體能我最棒 活動 2 體適能大挑戰	3	<ol style="list-style-type: none"> 能說出營養素的主要食物來源及功能。 了解飲食均衡對健康的重要性。 願意從日常生活中實行均衡飲食。 討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。 <ol style="list-style-type: none"> 認識 Tabata 運動。 分組進行 Tabata 運動。 進行創意 Tabata 運動組合。 	<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>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>Ab-II-1 體適能活動。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 問答：能說出不同食物含有不同的營養素。 自評：能以均衡飲食原則選擇營養早餐。 觀察：能養成每天吃早餐的好習慣。 自評：檢視家裡的飲食習慣。 <ol style="list-style-type: none"> 問答：能說出 Tabata 運動的特色。 實作：表現 Tabata 運動動作。 實作：創意組合 Tabata 運動。 	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

						<p>表現任務 小組討論，家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響，並上台分享。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第四週</p>	<p>單元一 飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀 單元四 體能我最棒 活動 3 支撐擺盪</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 能舉出有助於生長發育的因素。 練習平板支撐動作。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1. 自評：檢視自己的飲食習慣。 2. 發表：能說出幫助生長發育的因素。 3. 自評：覺察自己的睡眠時間是否足夠。 4. 自評：覺察自己的運動時間是否足夠。 1. 問答：能說出平板支撐動作要領。 2. 實作：能表現靜態平板支撐動作。</p> <p>表現任務 小組討論，舉出有助於生長發育的因素，並上台分享。</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。</p>
------------	---	----------	---	---	--	--	---

<p>第五週</p>	<p>單元一 飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀 單元四 體能我最棒 活動 3 支撐擺盪</p>	<p>3</p>	<p>知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。 1. 練習手推車動態支撐。 2. 練習單槓支撐動作。 3. 練習單槓支撐和擺盪。 4. 認識單槓運動安全須知。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。 1. 實作：能表現手推車動態支撐動作。 2. 問答：能說出單槓支撐的要領。 3. 實作：能表現單槓支撐動作。 4. 問答：能說出單槓擺盪動作的要領。 5. 實作：能表現單槓擺盪動作。 6. 行為：能遵守單槓安全操作行為。</p> <p>表現任務 分組完成單槓支撐和擺盪。</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。</p>
------------	---	----------	--	---	--	---	---

第六週	單元一飲食智慧王 活動3體重控制有一套 單元五運動力與美 活動1「鈴」聲響起	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 2. 探討影響自己選擇食物的因素。 3. 覺察自己的飲食習慣是否有益健康。 4. 能選擇適當的食物，以避免體重過重。 5. 認識營養不均所造成的健康問題。 6. 能舉出有助於生長發育的因素。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。 	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出體重過重對身體的影響。 2. 討論：能說出體重過重對身體的影響。 3. 自評：能覺察自己的飲食習慣。 4. 發表：能選擇適當的食物，攝取適量的營養。 5. 自評：能選擇適當的運動，增加身體活動量。 6. 自評：檢視自己的生活飲食習慣。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 實作：能做出基本運鈴動作。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。 <p>表現任務</p> <p>做出扯鈴「金雞上架」招式。</p>	<p>【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。</p>
-----	---	---	--	--	--	---	--

第七週	單元一飲食智慧王 活動3體重控制有一套 單元五運動力與美 活動1「鈴」聲響起	3	<p>1. 認識營養不均所造成的健康問題。</p> <p>2. 能舉出有助於生長發育的因素。</p> <p>1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。</p> <p>2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。</p> <p>3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。</p>	<p>自評：檢視自己的生活飲食習慣。</p> <p>1. 實作：能做出基本運鈴動作。</p> <p>2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。</p> <p>3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。</p> <p>做出扯鈴「金雞上架」招式。</p> <p>表現任務 觀賞教學影片並分組討論。</p>	<p>【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。</p>
-----	---	---	---	--	--	--	--

第八週	單元-二快樂每一天 活動 1 校慶運動會 單元五運動力與美 活動 2 飛天旋轉	3	認識情緒類型。 1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 問答：說出圖中角色的情緒類型。 2. 發表：說出圖中角色的內在想法。 3. 發表：如何判別情緒類型？ 4. 演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。 1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。 表現任務 分組進行飛盤擲遠與擲準，並與同學分享。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
-----	--	---	---	--	--	---	--

<p>第九週</p>	<p>單元-二快樂每一天 活動 1 校慶運動會 單元五運動力與美 活動 2 飛天旋轉</p>	<p>3</p>	<p>練習負向情緒的調適技巧。 1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。</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。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p>	<p>1. 口語練習：使用正向語言表達。 2. 發表：問題情境的解決方法。 3. 自評：自己調適負面情緒的能力。 1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。</p> <p>表現任務 觀賞教學影片，分組討論，並上台分享。</p>	<p>【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>
------------	--	----------	---	--	--	--	--

第十週	單元-二快樂每一天 活動 1 校慶運動會 單元六跑跳擲我最行 活動 1 更快、更高、更強	3	如何提升抗壓力。 1. 認識奧運起源。 2. 認識古希臘奧運的貢獻。 3. 知道奧運的運動價值。 4. 分享奧運的運動價值。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。 Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	1. 發表：能說出壓力對身心的影響。 2. 發表：能說出提升抗壓力的方法。 1. 問答：能說出奧運起源。 2. 問答：能說出古代奧運的運動價值。 3. 問答：能說出奧運的運動價值。 4. 行為：能分享奧運的運動價值。 表現任務 分組討論古希臘奧運的貢獻，並上台分享。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
-----	---	---	--	--	---	--	--

<p>第十一週</p>	<p>單元-二快樂每一天 活動 2 明日之星 單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲</p>	<p>3</p>	<p>1. 接受自己的獨特性。 2. 提升自我價值。 1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。</p>	<p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 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。</p>	<p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1. 發表：曾經有過討厭自己的經驗嗎？ 2. 問答：討厭自己時會如何表現？有何影響？ 3. 圖畫：畫出自己喜愛的事物。 4. 發表：典範文人物的相關討論。 5. 學習單：自畫像。 1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 3. 自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。 表現任務 分組討論田徑運動的起源，並上台分享。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E6 覺察個人的優勢能力。 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。</p>
-------------	---	----------	--	---	---	--	--

第十二週	單元-二快樂每一天 活動 2 明日之星 單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	3	體會自我實現的感受。 1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 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。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 發表：想像二十年後自己的樣子。 2. 紙筆：完成夢想地圖活動。 1. 種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 3. 自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。 表現任務 分組進行，用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E6 覺察個人的優勢能力。 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
------	---	---	---	--	---	--	---

第十三週	單元-二快樂每一天 活動 3 我愛我的家 單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	3	1. 了解家庭對自己的重要性。 2. 學習良好的家庭溝通。 3. 演練家庭溝通技巧。 1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境 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。	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 發表：說出家人對我付出的行動。 2. 問答：能說出與家人溝通時的步驟。 3. 演練：能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。 1. 種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 3. 自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。 表現任務 觀賞教學影片，分組討論，並上台分享。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
------	--	---	---	--	--	---	--

<p>第十四週</p>	<p>單元-二快樂每一天 活動 3 我愛我的家 單元六跑跳擲我最行 活動 3 誰能擲得遠</p>	<p>3</p>	<p>1. 以語言和行動表達對家人的愛。 2. 生活快樂指數自我評量。 1. 學會正確的壘球擲遠的動作。 2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。</p>	<p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1. 自評：在生活中實踐愛家行動。 2. 問卷調查：根據自己實際的狀況回答問卷並評量結果。 1. 實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。</p> <p>表現任務 觀賞教學影片，分組討論，並上台分享。</p>	<p>【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。</p>
-------------	--	----------	---	---	--	--	---

<p>第十五週</p>	<p>單元-三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動 單元六跑跳擲我最行 活動 3 誰能擲得遠</p>	<p>3</p>	<p>了解吸菸對健康的危害。 1. 學會正確的壘球擲遠的動作。 2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。</p>	<p>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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1. 問答：能辨別一、二、三手菸的差別。 2. 紙筆：能找出圖中一、二、三手菸的位置。 3. 發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。 4. 發表：吸菸會對身體造成什麼危害。 1. 實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。</p> <p>表現任務 小組討論，吸菸對健康的危害，並上台分享。</p>	<p>【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。</p>
-------------	---	----------	--	--	--	--	--

第十六週	單元-三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動 單元七運動衝衝衝 活動 1 快接快傳	3	建立無菸家庭。 1. 能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。	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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。 Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 發表：規勸親友戒菸的策略。 2. 發表：如何幫助親友戒菸呢？ 1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 表現任務 分組進行，完成用單手傳接球並控制球的力道與方向。	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
------	---	---	---	--	---	--	--

第十七週	單元-三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動 單元七運動衝衝衝 活動 2 運球好好玩	3	建立無菸校園。 1. 能正確的做出雙手運球的動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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。 Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 發表：推動無菸校園的策略。 2. 展演：設計菸害防制的展示或演出。 1. 實作：能控制運球的力道、方向與位置。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 表現任務 分組進行，正確的做出雙手運球的動作，並與同學分享。	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
------	--	---	--	---	---	--	--

第十八週	單元-三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應 單元七運動衝衝衝 活動 3 運球追追追	3	1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。 2. 專題研究檳榔相關議題。 1. 能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？ 2. 問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？ 3. 發表：故事內容問題討論。 4. 專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。 5. 小書製作：戒檳衛教單張。 1. 實作：能做出快速前進及變換方向的運球。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 4. 實作：能完成三種不同的訓練方式。 5. 討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。 表現任務 小組討論，檳榔對健康與社區的危害，並上台分享。	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
------	--	---	---	---	--	---	--

<p>第十九週</p>	<p>單元-三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應 單元七運動衝衝衝 活動 4 防守不漏接</p>	<p>3</p>	<p>了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。 1. 能做出正確的防守動作。 2. 利用實際演練，增進防守的熟練度。 3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 問答：日常生活和酒有關的文化有哪些？ 2. 問答：酒醉的人會有哪些行為表現？ 3. 廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？ 1. 實作：能做出正確的防守動作。 2. 討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p> <p>表現任務 分組進行，正確做出的防守動作，並與同學分享。</p>	<p>【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。</p>
-------------	--	----------	---	--	---	---	--

<p>第二十週</p>	<p>單元-三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應 單元七運動衝衝衝 活動 5 防守九人組</p>	<p>3</p>	<p>1. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。 2. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。 3. 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。 1. 能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。 2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。 3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 發表：酒後駕車會有什麼危害？ 2. 設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。 3. 角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。 4. 自評：依照能力向度自評分數。 5. 紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。 1. 實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。 2. 討論：能和同學討論不同的守備狀況要做不同的防守動作。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p> <p>表現任務 小組討論，樂樂棒球的場地規格及守備規則，並上台分享。</p>	<p>【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。</p>
-------------	--	----------	--	--	---	--	--

第二十一週	單元-三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應 單元七運動衝衝衝 活動 6 隔網出擊	3	<p>1. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p> <p>2. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。</p> <p>3. 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。</p> <p>1. 能正確做出低手擊球動作。</p> <p>2. 能正確做出高手擊球動作。</p> <p>3. 能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>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> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 發表：酒後駕車會有什麼危害？</p> <p>2. 設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。</p> <p>3. 角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。</p> <p>4. 自評：依照能力向度自評分數。</p> <p>5. 紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。</p> <p>1. 實作：能做出低手及高手擊球動作。</p> <p>觀察：透過練習，能逐步熟練動作。</p> <p>3. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。</p> <p>表現任務 正確做出高手擊球動作，並與同學分享。</p>	<p>【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【環境教育】 環E5 覺知人類的生類生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。</p>
-------	---	---	--	---	---	--	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

臺南市公立東山區吉貝耍國民小學 112 學年度第二學期四年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節
課程目標	<p>1. 牙齒負責咀嚼，是幫助食物消化的第一關卡，也是構成臉型的重要結構。介紹清除牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務，並教導如何選購適合的口腔保健產品，幫助提升口腔健康。</p> <p>2. 購物是滿足生活的需求，也是一種學習，不同的購物方式各有利弊，消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚？做個聰明的消費者，保障自己的權益。</p> <p>3. 人不論男生或女生，在進入青春期後，都可以感受到自己在生理方面的明顯變化，單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思潮下，男女生都應該學習獨立，培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。</p> <p>4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害，平時必須做好防災準備，遇災害時才不會驚慌失措，加強學生防災知識，了解遇到災害時如何應變，保護自己也保護家人，防災知識一把罩，安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練，加強學生的防災安全概念。</p> <p>5. 帶領學生了解建立規律運動的方法，並引導其實踐；透過登階、健走及武術運動的教學，讓學生體驗並參與休閒運動，進而能於家庭中帶領家人一同養成運動習慣。</p> <p>6. 柔軟度是健康體適能指標之一，引導學生了解其重要性，並透過簡易的檢測方式和動、靜態伸展運動，參與有助於提升體適能的身體活動。柔軟支撐是體操運動的關鍵要素之一，透過單人與雙人的模仿活動，引導學生進行墊上創意展演的組合動作，展現柔軟度在動作創作的美感體驗。柔軟度是舞蹈活動展現肢體美感的要素，連結前二個活動經驗，讓學生透過模仿雙人、多人的造型活動，以團體合作歷程，進行模仿性的創意舞蹈活動。踢毬子的學習，需要耐心與時間，在今日青少年喜歡刺激、速成的氛圍下，這項傳統民俗體育日益沒落，透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到踢毬子的樂趣。也希望藉由教師的鼓勵，能讓部分學生獲得成就感的學習，而願意在課餘時間進一步自我精進。</p> <p>7. 腳背及腳內側傳接球是足球運動中讓球更快速推進的方法，其中腳的力道控制，是精準傳球的重要因素。足球的盤球推進及突破是足球運動的精髓，力道控制及方向變化都會影響盤球動作的正確性。籃球運球突破是籃球運動中最基本進攻方式，速度及方向的變化關係著能否突破對手的防守。藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練足球及籃球的突破動作，並在遊戲及比賽中討論策略，培養學生團體合作之概念。要帶領學生進行一場有品質的躲避球賽，除了基本傳接、閃躲外，學會快速的傳接攻擊與轉身後退閃躲等動作，也是不可或缺的要件。羽球的特性與持拍擊球的穩定性，小學生通常較難掌握，透過有趣的練習和遊戲，讓學生學會基礎動作，為日後進一步學習一來一往的對打做準備。</p> <p>8. 防溺常識是戲水前一定要認識的保命方法，不只保護自己，在危險的時候也許也能幫到需要幫助的人。開放水域充滿未知的危險，遵守安全標示，才能讓自己開心戲水、平安回家。蹬牆可以讓我們在水中快速潛行，再利用划手動作提升前進的速度，體驗水中競速的感覺。</p>				
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	單元一健康從齒開始 活動 1 食物卡齒縫了 單元五運動休閒樂趣多 活動 1 活力家庭愛運動	3	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。 1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。2. 能說出養成規律運動的妙招。 3. 學會正確的登階運動的動作要領。	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。 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。 2c-II-3 表現主 動參與、樂於嘗 試的學習態度。 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。	Da-II-1 良好 的衛生習慣的 建立。 Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 方法。 Ce-II-1 其他 休閒運動基本 技能。	發表 問答 操作 自評 實作 問答 表現任務 正確使用牙線，並 與同學分享。	【家庭教育】 家E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。 【安全教育】 安E7 探究運 動基本的保 健。

<p>第二週</p>	<p>單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正 單元五運動休閒樂趣多 活動 1 活力家庭愛運動</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功能。 1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。2. 能說出養成規律運動的妙招。 3. 學會正確的登階運動的動作要領。</p>	<p>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。 3a-II-1 演練基 本的健康技能。 3a-II-2 能於生 活中獨立操作基 本的健康技能。 4a-II-1 能於日 常生活中，運用 健康資訊、產品 與服務。 2c-II-3 表現主 動參與、樂於嘗 試的學習態度。 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>Da-II-1 良好 的衛生習慣的 建立。 Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 方法。 Eb-II-1 健康 安全消費的訊 息與方法。 Ce-II-1 其他 休閒運動基本 技能。</p>	<p>問答 紙筆 自評 實作 問答</p> <p>表現任務 小組討論，牙齒的 構造與功能，並上 台分享。</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。 【安全教育】 安E7 探究運 動基本的保 健。</p>
------------	--	----------	--	--	---	--	--

<p>第三週</p>	<p>單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正 單元五運動休閒樂趣多 活動 2 健走好處多</p>	<p>3</p>	<p>1. 了解牙齦健康對口腔健康的影響。 2. 採取改善口腔健康的行動。 1. 能了解從事健走運動應注意的事項。 2. 學會正確的健走運動的動作要領。 3. 學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。</p>	<p>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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p>	<p>觀察 自評 演練 實作 問答</p> <p>表現任務 小組討論，如何改善口腔健康，並上台分享。</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>
------------	--	----------	--	---	--	--	--

<p>第四週</p>	<p>單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正 單元五運動休閒樂趣多 活動 3 臥虎藏龍</p>	<p>3</p>	<p>正確選擇口腔保健用品。 1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。</p>	<p>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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 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。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。</p>	<p>問答 實作 問答</p> <p>表現任務 分組完成武術運動的動作，並上台發表。</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>
------------	---	----------	--	--	--	--	--

<p>第五週</p>	<p>單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正 單元五運動休閒樂趣多 活動 3 臥虎藏龍</p>	<p>3</p>	<p>1. 練習牙齒自我檢查的方法。 2. 辨識口腔衛生保健產品資訊。 1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。</p>	<p>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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 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。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。</p>	<p>自評 紙筆 發表 實作 問答</p> <p>表現任務 觀賞教學影片，分組討論，並上台分享。</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>
------------	---	----------	---	--	--	--	--

第六週	單元二消費高手 活動1消費停看聽 單元六運動大集合 活動1伸展自如	3	1. 覺察購物的需求。 2. 做出購買的決定。 1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2. 進行靜態伸展運動。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	討論 發表 問答 實作 實踐 表現任務 分組進行靜態伸展運動，並上台分享。	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
-----	--	---	--	---	---	---	---

<p>第七週</p>	<p>單元二消費高手 活動1消費停看聽 單元六運動大集合 活動1伸展自如</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識不同類別的商品標示。 2. 了解必要的商品標示內容。 3. 了解發生消費問題的處理方式。 4. 了解購物後·索取統一發票的重要性。 5. 認識消費者保護專線1950。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行動態伸展運動。 2. 認識伸展運動的原則。 3. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 4. 討論課後自主進行伸展運動的方法。 	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 4a-II-1 能於日 常生活中，運用 健康資訊、產品 與服務。 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。 3c-II-1 表現聯 合性動作技能。 4c-II-2 了解個 人體適能與基本 運動能力表現。 4d-II-2 參與提 高體適能與基本 運動能力的身體 活動。</p>	<p>Eb-II-1 健康 安全消費的訊 息與方法。 Ab-II-2 體適 能自我檢測方 法。 Bc-II-1 暖 身、伸展動作 原則。</p>	<p>觀察 討論 發表 問答 問答 實作 實作</p> <p>表現任務 小組討論，購物 後·索取統一發票 的重要性，並上台 分享。</p>	<p>【家庭教育】 家E9 參與家 庭消費行動， 澄清金錢與物 品的價值。 家E10 了解 影響家庭消費 的傳播媒體等 各種因素。 【安全教育】 安E12 操作簡 單的急救項 目。</p>
<p>第八週</p>	<p>單元二消費高手 活動2聰明安心吃 單元六運動大集合 活動2柔軟支撐</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識食品標章。 2. 了解食品標章的意義。 3. 了解食品消費的注意事項。 <p>模仿柔軟支撐動作練習。</p>	<p>4a-II-1 能於日 常生活中，運用 健康資訊、產品 與服務。 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。 3c-II-1 表現聯 合性動作技能。</p>	<p>Eb-II-1 健康 安全消費的訊 息與方法。 Ia-II-1 滾 翻、支撐、平 衡與擺盪動 作。</p>	<p>發表 討論 問答 實作</p> <p>表現任務 小組討論，食品標 章的意義，並上台 分享。</p>	<p>【家庭教育】 家E9 參與家 庭消費行動， 澄清金錢與物 品的價值。 家E10 了解 影響家庭消費 的傳播媒體等 各種因素。 【安全教育】 安E6 了解自 己的身體。 安E7 探究運 動基本的保 健。</p>

第九週	單元二消費高手 活動 2 聰明安心吃 單元六運動大集合 活動 2 柔軟支撐	3	1. 了解食品的保存方式。 2. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。 3. 學會閱讀食品包裝的標示內容。 4. 認識有食品標章的商品。 1. 認識柔軟支撐動作練習策略。 2. 進行創作組合。 3. 進行展演分享。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	問答 實作 表現任務 小組討論，閱讀食品包裝的標示內容，並上台分享。	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
第十週	單元三成長的喜悅 活動 1 迎接青春期 單元六運動大集合 活動 3 用身體作畫	3	能認識青春期的生理變化。 1. 進行兩人組合造型。 2. 進行多人組合造型。 進行創作組合。 3. 進行展演分享。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	問答 觀察 問答 實作 表現任務 分組兩人組合造型，並上台發表。	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

第十一週	單元三成長的喜悅 活動1 迎接青春期 單元六運動大集合 活動4 毽子樂	3	1.能認識青春期的生理變化。 2.能用健康的態度面對青春期。 1.能做出一踢一接的踢毽動作。 2.能做出連續踢毽動作。 3.能利用課餘時間自我挑戰,進行踢毽子練習。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。 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。	Db-II-1 男女 生殖器官的基 本功能與差 異。 Ic-II-1 民俗 運動基本動作 與串接。	問答 實作 觀察 實作 觀察 表現任務 分組做出連續踢毽 動作,並與同學分 享。	【性別平等教 育】 性E1 認識生 理性別、性傾 向、性別特質 與性別認同的 多元面貌。 【安全教育】 安E6 了解自 己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合 作與和諧人際 關係。
第十二週	單元三成長的喜悅 活動2 男生女生做朋友 單元七球兒好好玩 活動1 傳停大挑戰	3	能學會建立友誼的方 法。 1.能用腳內側做精準的 傳球及停球。 2.在遊戲過程中,能運 用所學的技能,展現熟 練的技巧及專注力。 3.觀察同學的動作並進 行反思。	1a-II-2 了解促 進健康生活的方 法。 4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。 1d-II-1 認識動 作技能概念與動 作練習的策略。 2c-II-2 表現增 進團隊合作、友 善的互動行為。 3c-II-1 表現聯 合性動作技能。 3d-II-2 運用遊 戲的合作和競爭 策略。	Db-II-3 身體 自主權及其危 害之防範與求 助策略。 Hb-II-1 陣地 攻守性球類運 動相關的拍 球、拋接球、 傳接球、擲球 及踢球、帶 球、追逐球、 停球之時間、 空間及人與 人、人與球關 係攻防概念。	發表 實作 討論 觀察 表現任務 分組進行,用腳內 側做精準的傳球。	【性別平等教 育】 性E4 認識身 體界限與尊重 他人的身體自 主權。 【法治教育】 法E8 認識兒 少保護。 【品德教育】 品E1 良好生 活習慣與德 行。 【安全教育】 安E6 了解自 己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合 作與和諧人際 關係。

第十三週	單元三成長的喜悅 活動 2 男生女生做朋友 單元七球兒好好玩 活動 2 盤球追追追	3	1. 能了解每個人都擁有身體自主權。 2. 能尊重別人的身體自主權。 3. 能保護自己身體的自主權。 1. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。 1d-II-1 認識動 作技能概念與動 作練習的策略。 2d-II-1 描述參 與身體活動的感 覺。 3c-II-1 表現聯 合性動作技能。 4c-II-1 了解影 響運動參與的因 素，選擇提高體 適能的運動計畫 與資源。	Db-II-3 身體 自主權及其危 害之防範與求 助策略。 Hb-II-1 陣地 攻守性球類運 動相關的拍 球、拋接球、 傳接球、擲球 及踢球、帶 球、追逐球、 停球之時間、 空間及人與 人、人與球關 係攻防概念。	學生互評 問答 實作 實作 討論 觀察 表現任務 觀賞教學影片，分 組討論，並上台分 享。	【性別平等教育】 性E4 認識身 體界限與尊重 他人的身體自 主權。 【法治教育】 法E8 認識兒 少保護。 【品德教育】 品E1 良好生 活習慣與德 行。 【安全教育】 安E6 了解自 己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合 作與和諧人際 關係。
------	--	---	--	--	---	--	--

<p>第十四週</p>	<p>單元三成長的喜悅 活動 3 我的未來不是夢 單元七球兒好好玩 活動 3 籃球大突破</p>	<p>3</p>	<p>1. 能察覺性別刻板印象。 2. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 1. 能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 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。</p>	<p>Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 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。</p>	<p>發表自評實作討論觀察</p> <p>表現任務 小組討論性別刻板印象，並上台分享。</p>	<p>【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第十五週</p>	<p>單元三成長的喜悅 活動 3 我的未來不是夢 單元七球兒好好玩 活動 4 躲避球大戰</p>	<p>3</p>	<p>1. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 2. 不因性別阻礙自己的潛力發展。 3. 能用健康的態度面對青春期。 4. 能保護自己的身體自主權。 5. 不因性別阻礙自己的潛力發展。 1. 能學會快速傳接球動作技巧。 2. 能做出快速轉身後退動作。 3. 比賽過程能遵守規範。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 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。</p>	<p>自評觀察實作發表實作觀察</p> <p>表現任務 小組討論，保護自己的身體自主權，並上台分享。</p>	<p>【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

<p>第十六週</p>	<p>單元四防災小小兵 活動1天搖地動 單元七球兒好好玩 活動5「羽」你同樂</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 辨別適宜的安全避難角。 1. 藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2. 能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。3. 能利用課餘時間，進行羽球練習活動。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。 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>問答 發表 觀察 實作 紀錄</p> <p>表現任務 小組討論，地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法，並上台分享。</p>	<p>【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第十七週</p>	<p>單元四防災小小兵 活動1天搖地動 單元八戲水安全停看聽 活動1防溺常識說一說</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 辨別適宜的安全避難角。 3. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 1. 能學習戲水安全注意事項。 2. 了解防溺十招的內容。 3. 課餘時間從事戲水活動，能符合防溺十招的內容，保障自身安全。</p>	<p>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。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>問答 發表 自評 實作 討論 觀察</p> <p>表現任務 小組討論，防溺十招的內容，並上台分享。</p>	<p>【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。 【海洋教育】 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>

<p>第十八週</p>	<p>單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動 單元八戲水安全停看聽 活動 2 救溺、自救一起來</p>	<p>3</p>	<p>1. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 2. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 3. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。 4. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。 5. 知道家庭防災卡如何填寫。 6. 能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。</p> <p>1. 救生器材的認識與使用。 2. 實際練習水中自救的方式。 3. 認識水上安全標誌。</p>	<p>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。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>問答 發表 實作 實作 討論 觀察</p> <p>表現任務 小組討論，水上安全標誌，並上台分享。</p>	<p>【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。</p> <p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>
-------------	--	----------	---	---	---	---	---

<p>第十九週</p>	<p>單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨 單元八戲水安全停看聽 活動 3 水中小勇士</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。3. 能思考策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	<p>發表 問答 實作 討論 觀察</p> <p>表現任務 小組討論，颱風造成的災害，並上台分享。</p>	<p>【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>
-------------	---	----------	--	---	---	---	--

<p>第二十週</p>	<p>單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨 單元八戲水安全停看聽 活動 3 水中小勇士</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 3. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。 4. 能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。 1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	<p>自評 問答 實作 實作 討論 觀察</p> <p>表現任務 小組討論，颱風災後環境衛生清潔的重要性，並上台分享。</p>	<p>【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>
-------------	---	----------	--	---	---	---	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

臺南市公立東山區吉貝耍國民小學 112 學年度第一學期五年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1. 認識傳染病的傳染途徑、症狀和預防方法。 2. 了解危害視力、口腔健康的生活習慣，維護眼睛和牙齒的健康。 3. 了解成癮物質對健康的危害，並堅定拒絕成癮物質。 4. 認識自己，並能自我悅納。 5. 了解校園中可能發生危險事故的情況、原因和預防方式。 6. 了解騎自行車的安全守則，以及搭乘遊覽車的安全須知。 7. 學習遇到事故時通報緊急救護系統的注意事項。 8. 學習排球低手傳球、高手傳球和低手發球動作。 9. 掌握樂樂棒球攻防訣竅進行活動。 10. 規畫個人體適能改善計畫，養成良好運動習慣。 11. 結合不同步樁和手部動作，進行演武活動。 12. 結合甩繩和腳步的變化，展現多樣的團體跳繩姿態。 13. 在水中漂浮、閉氣、打水、划手前進。 14. 進行肢體創作，學跳土風舞。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動 名稱	節 數	學習目標	學習重點		表現任 務 (評量方 式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		

<p>第一週~ 第二週</p>	<p>第一單元健康樂活我當家 第一課疾病不要來 第二課視力口腔檢查站</p>	<p>6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解傳染病的形成要素、傳染途徑。 2. 覺知傳染病對健康造成的威脅與嚴重性。 3. 了解預防傳染病的原則和措施。 4. 主動的表現預防、因應傳染病的行動。 5. 描述生活行為對罹患傳染病的影響。 6. 了解結核病的症狀、自我檢測和預防方法。 7. 了解肺結核的治療方法與自我照顧。 8. 了解新型 A 型流感的症狀、傳染途徑和預防方法。 9. 了解愛滋病的傳染途徑。 10. 澄清與愛滋病相關的迷思。 11. 培養接納與關懷愛滋病患者的態度。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察不良用眼習慣對視力變化的威脅與嚴重性。 2. 描述過度使用 3C 產品對個人健康的影響。 3. 自我反省並修正個人的用眼習慣。 4. 了解高度近視、乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的原因。 5. 了解並表現促進視力健康的行動。 6. 體察護眼計畫的自覺利益與障礙。 7. 運用「目標設定」和「自我監督與管理」技能，實踐促進視力健康的改善計畫。 8. 了解牙結石、牙齦炎和牙周病對健康的影響。 9. 覺察牙結石、牙齦炎和牙周病等口腔疾病所造成的威脅與嚴重性。 10. 認識洗牙與牙齒矯正。 11. 自我反省與修正個人的潔牙習慣。 12. 運用「自我監督與管理」技能，實踐促進口腔健康的改善計畫。 	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	<p>口試 報告 實作 實踐 作業</p> <p>【表現任務】 分享生病的經驗，以及如何預防疾病。</p>	
---------------------	--	---	--	--	---	--

<p>第三週~第五週</p>	<p>第二單元做自己愛自己 第一課不要被引誘 第二單元做自己愛自己 第三課獨特的我</p>	<p>9</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察媒體訊息對吸菸、新興菸品與喝酒的影響。 2. 了解避免受媒體訊息誘導的方法。 3. 覺知吸食電子煙對健康的影響。 4. 運用「批判性思考」技能，辨別媒體訊息中電子煙偽裝的手法。 5. 覺知喝酒對健康的影響。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用「批判性思考」技能，辨別新興毒品。 2. 認識毒品的特性與危害。 3. 覺察並描述吸食毒品產生的問題對個人、家庭與社會的影響。 4. 運用「天龍不入」拒絕技巧，拒絕使用毒品。 5. 對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。 6. 辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思。 7. 主動表現遠離毒品的行動。 8. 認同拒絕毒品的行為。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 以正向、積極的想法，演練「自我調適」技能，遠離成癮物質。 2. 主動表現並培養拒毒的健康生活。 3. 認識並認同自己的人格特質，建立個人的價值感，進行自我悅納。 4. 了解職業無性別之分。 5. 實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。 	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p> <p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p>	<p>報告 實作 口試 作業</p> <p>【表現任務】 小組製作反毒等宣導海報，進行主題說明與宣導。</p>	<p>【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> <p>【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。</p> <p>【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>
----------------	---	----------	---	--	--	---	---

<p>第六週~ 第七週</p>	<p>第三單元安 全新生活 第一課校園 事故傷害 第二課騎車 乘車保平安</p>	<p>6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 描述冒險行為可能造成的後果與影響。 2. 理解避免造成事故傷害發生的方法。 3. 公開表達對冒險行為的看法。 4. 覺察校園中潛藏的危機與可能造成的事 故傷害的嚴重性。 5. 分析事故傷害發生的可能因素與防制策 略。 6. 主動表現預防校園事故傷害的方法。 7. 自我反省與提倡預防校園事故傷害的行 動。 1. 覺察自行車事故發生的可能原因與嚴重 性。 2. 描述騎自行車應避免的危險行為與注意 事項。 3. 了解預防自行車事故傷害的安全行動與 安全設備。 4. 主動表現預防事故傷害的安全行動。 5. 覺察遊覽車事故發生的可能原因與嚴重 性。 6. 了解預防遊覽車事故傷害的安全行動與 安全設備。 7. 理解並演練遊覽車安全設備的使用方 式。 8. 認識緊急救護系統資訊與報案流程。 9. 演練緊急救護報案的方法，表現面臨突 發事故的處理能力。 	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人 與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成 的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進 健康的行動。 4a-III-3 主動地表現促進健康 的行動。 4a-III-1 運用多元的健康資 訊、產品與服務。</p>	<p>Ba-III-1 冒 險行為的原 因與防制策 略。 Ba-III-2 校 園及休閒活 動事故傷害 預防與安全 須知。 Ba-III-4 緊 急救護系統 資訊與突發 事故的處理 方法。</p>	<p>實作 報告 自我評 量 作業</p> <p>【表現 任務】 分組討 論再上 臺分享 生活環 境中潛 在那些 危機， 以及遇 到危機 時應對 的方 法。</p>	<p>【安全教 育】 安E8 了解 校園安全 的意義。 安E10 關 注校園安 全的事件。 【安全教 育】 安E14 知 道通報緊 急事件的 方式。</p>
---------------------	--	--	--	--	--	--

<p>第八週~第十週</p>	<p>第四單元擊球特攻隊 第一課排球高手 第二課樂棒攻守樂趣多</p>	<p>9</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解排球低手傳球的動作要領。 2. 表現排球低手傳球的動作技能。 3. 了解排球高手傳球的動作要領。 4. 表現排球高手傳球的動作技能。 5. 了解排球低手發球的動作要領。 6. 表現排球低手發球的動作技能。 7. 分析自己或他人排球動作技能的正確性。 8. 探索排球比賽的進攻與防守策略。 9. 能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、接受挑戰的學習態度。 10. 演練排球比賽中的進攻與防守策略。 11. 課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解樂樂棒球比賽的規則。 2. 了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。 3. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 6. 演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。 7. 課後持續練習，培養樂樂棒球運動的習慣。 	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>自我評量 實作報告 作業</p> <p>【表現任務】 1. 學生能做出正確的動作。 2. 學生能夠遵守規則分組進行樂樂棒球、排球比賽。</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
----------------	---	----------	--	--	---	--	------------------------------------

<p>第十一週 ~第十七週</p>	<p>第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員 第二課跑跳無阻 第三課小套路輕鬆學</p>	<p>21</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。 2. 擬定體適能提升運動計畫。 3. 了解運動相關營養知識。 4. 擬定配合運動的飲食習慣計畫。 5. 執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。 6. 倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。 7. 養成規律運動習慣，維持動態生活。 1. 了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 2. 了解接力跑時搶跑道的要領。 3. 表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 4. 透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。 5. 在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。 6. 遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。 7. 了解跳遠助跑、起跳的動作要領。 8. 了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。 9. 在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。 10. 比較與檢視個人的跳遠技能表現。 11. 學會測量跳遠距離。 1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4. 結合所學，表現武術動作設計和演武能力。 5. 願意在課後從事武術活動的練習。 	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p>	<p>實作報告 實踐口試 作業 自我評量</p> <p>【表現任務】 完成短跑、大隊接力及武術招式。</p>	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
-----------------------	---	-----------	--	--	---	--	---

<p>第十八週 ~ 第二十一週</p>	<p>第六單元自在動起來 第一課逗陣來跳繩 第二課划手前進 第三課快樂動動趣</p>	<p>12</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解跳繩腳步與甩繩變化的動作要領。 2. 了解團體跳繩的甩繩動作要領。 3. 能與同伴合作，認真參與遊戲與動作練習，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調能力。 5. 表現跳繩組合動作創作和展演的能力。 6. 能利用課餘時間練習跳繩，養成運動習慣。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解捷泳手部動作與划手動作要領。 2. 覺察自己或他人划手動作的正確性。 3. 表現認真參與的學習態度。 4. 表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。 5. 在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。 6. 願意利用課餘時間從事親水活動。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 模仿機器人造型與動作。 2. 以隊形變化表現機器人遊行動作。 3. 了解《愉快的舞者》的舞蹈背景。 4. 表現《愉快的舞者》的基本舞步。 5. 表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。 6. 和同伴合作，表現積極參與、樂於接受挑戰、大方互動的學習態度。 7. 表現創意與舞蹈展演的能力。 8. 專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。 	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>1c-III-2 民俗運動簡易性表演。</p> <p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。</p> <p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p> <p>Ib-III-2 各國土風舞。</p>	<p>實作 自我評量 報告 作業</p> <p>【表現任務】 1. 參與舞蹈演出。 2. 捷泳15公尺。 3. 完成跳繩的連續動作。</p>	<p>【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。</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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

臺南市公立東山區吉貝耍國民小學 112 學年度第二學期五年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1. 學習關愛家人、與家人溝通。 2. 適切與老年人互動，照顧失智長者。 3. 了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。 4. 認識每日飲食指南、多元飲食文化，養成健康飲食習慣。 5. 學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。 6. 覺察地球暖化的嚴重性，實踐節能減碳、綠色消費。 7. 認識水汙染、空氣汙染、噪音對健康的危害，做出減汙行動。 8. 演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。 9. 掌握短跑、跳高的訣竅。 10. 練習捷泳划手、換氣，模擬溯溪情境體驗。 11. 玩飛盤、毽子，享受休閒運動。 12. 變化滾翻、跳躍組合，騰躍過箱。 13. 模擬運動情境進行肢體創作。 14. 學跳《阿露娜》土風舞。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動 名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任 務 (評量 方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		

<p>第一週~第三週</p>	<p>第一單元健康幸福一家人 第一課健康家庭互動 第二課關懷家人 第三課青春快樂行</p>	<p>9</p>	<p>1. 認識家庭成員的角色與責任。2. 認同關愛家人的生活方式。3. 主動表現關愛家人的行動。 4. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通的情境。 5. 對照生活情境，運用適當的人際溝通技能。 1. 認識更年期的生理、心理轉變。 2. 理解更年期的保健方法。 3. 認同健康面對老化的態度。 4. 理解照顧老年人的方法。 5. 認識失智症。 6. 運用多元的健康資訊、產品與服務，照顧老年人、失智長者。 7. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與老年人、失智長者溝通的情境。 8. 運用生活技能「自我調適」，健康面對死亡。 1. 理解青春常見保健問題的處理方法。 2. 運用生活技能「自我覺察」，覺察青春期的生理、心理轉變。 3. 面對青春期的心理轉變，運用生活技能「自我調適」，肯定並悅納自己。 4. 認識生長發育的影響因素與促進方法。 5. 了解健康自主管理的原則與方法。 6. 運用生活技能「自我健康管理與監督」，擬定長高計畫。 7. 體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。 8. 自我反省與修正長高計畫的行動。</p>	<p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p>	<p>實作報告作業</p> <p>【表現任務】分組抽出家庭可能遇到的問題情境，分析並討論出溝通方式，與同學分享。</p>	<p>【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。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p>
----------------	---	----------	---	--	--	--	---

<p>第四週~ 第五週</p>	<p>第二單元健康 安全飲食 第一課健康 飲食 第二課多元 飲食文化、 第三課飲食 危機處理</p>	<p>6</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 描述飲食問題對健康的影響。 2. 覺知飲食問題危害健康的嚴重性。 3. 願意培養健康飲食的生活型態。 4. 理解每日飲食指南的概念與代換方法。 5. 運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。 6. 檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。 7. 對照生活中的健康需求，尋求適用的生活技能。 8. 了解健康自主管理的原則與方法。 9. 運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。 1. 理解健康飲食原則。 2. 願意以健康飲食原則，品嚐多元飲食文化的特色菜肴。 3. 認識多元飲食文化。 4. 運用資訊科技分享多元飲食文化。 5. 願意尊重多元飲食文化。 6. 認識異物梗塞急救處理步驟。 7. 覺知異物梗塞所造成的威脅感與嚴重性。 8. 流暢的操作異物梗塞急救處理步驟。 9. 理解異物梗塞的預防方法。 10. 認識一氧化碳中毒急救處理步驟。 11. 覺知一氧化碳中毒所造成的威脅感與嚴重性。 12. 流暢的操作一氧化碳中毒急救處理步驟。 13. 理解一氧化碳中毒的預防方法。 	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康 需求，尋求適用的健康技 能和生活技能。 1b-III-4 了解健康自主管理 的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造 成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進 的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情 境中，運用生活技能。 4a-III-3 主動地表現促進健 康的行動。 1b-III-2 認識健康技能和生 活技能的基本步驟。 3a-III-1 流暢地操作基礎健 康技能。 3a-III-2 能於不同的生活情 境中，主動表現基礎健康技 能。</p>	<p>Ea-III-1 個 人的營養與 熱量之需 求。 Ea-III-2 兒 童及青少年 飲食問題與 健康影響。 Ea-III-3 每 日飲食指南 與多元飲食 文化。 Ba-III-3 藥 物中毒、一 氧化碳中 毒、異物梗 塞急救處理 方法。</p>	<p>實作 報告 作業</p> <p>【表現 任務】 分享食 物的保 存方式 ，如何 重視食 安問 題。</p>	<p>【資訊教育】 資 E9 利用資 訊科技分享學 習資源與心 得。 【多元文化教 育】 多 E6 了解各 文化間的多樣 性與差異性。 【國際教育】 國 E1 了解我 國與世界其他 國家的文化特 質。 國 E5 體認國 際文化的多樣 性。 【安全教育】 安 E12 操作簡 單的急救項 目。</p>
---------------------	--	----------	---	--	---	--	---

<p>第六週~第七週</p>	<p>第三單元保護地球動起來 第一課環保愛地球 第二課環境污染面面觀</p>	<p>6</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 覺知地球暖化所造成的威脅感與嚴重性。 2. 關注地球暖化受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。 3. 覺察產品或消費的碳足跡，描述生活行為對環境的影響。 4. 理解節能減碳方法。 5. 理解綠色消費概念與方法。 6. 運用多元的健康資訊、產品與服務，進行綠色消費。 7. 願意培養節能減碳、綠色消費的生活型態。 8. 主動表現節能減碳、綠色消費的行動。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識水污染的來源，覺知水污染對健康的危害。 2. 理解減少水污染的方法。 3. 自我反省與修正減少水污染的行動。 4. 認識空氣污染的來源，覺知空氣污染對健康的危害。 5. 多元角度省思空氣污染問題和解決方法。 6. 理解減少空氣污染的方法。 8. 認識生活技能「做決定」的基本步驟。 9. 認識空氣品質指標。 10. 覺知噪音對健康的危害。 11. 理解噪音防制方法。 12. 自我反省與修正減少噪音的行動。 13. 運用生活技能「問題解決」，解決生活中的噪音問題。 14. 認同減少環境污染的生活規範、態度與價值觀。 	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p> <p>Ca-III-2 環境污染的來源與形式。</p>	<p>報告實作作業</p> <p>【表現任務】分組討論對於環境污染的問題，我們可以有怎樣的環保作為。</p>	<p>【環境教育】環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p> <p>【環境教育】環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。</p> <p>環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>
----------------	--	----------	---	--	--	--	--

<p>第八週~第十週</p>	<p>第四單元球技對決 第一課羽球共舞 第二課籃球攻防</p>	<p>9</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並表現羽球正手、反手握拍、擊球的動作要領。 2. 認識羽球構造。 3. 了解並表現執羽球的動作要領。 4. 了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。 5. 比較自己或他人羽球動作技能的正確性。 6. 了解並演練羽球比賽的進攻策略。 7. 熟悉羽球拍，運用羽球拍做熱身。 8. 課後持續練習，增進羽球擊球、發球動作的熟練度。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。 	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>實作報告 自我評量 作業</p> <p>【表現任務】 安全進行羽球及籃球遊戲或競賽。</p>	
----------------	---	--	--	---	---	--

<p>第十一週 ~ 第十六週</p>	<p>第五單元奔騰泳休閒 第一課短跑衝刺 第二課樂趣跳高 第三課水中健將 第四課家庭休閒運動</p>	<p>18</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解蹲踞式起跑的動作要領。 2. 比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。 3. 在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。 4. 應用學習策略，提高短跑的學習效能。 5. 課後持續練習，增進短跑加速的能力。 1. 了解跳高的動作要領。 2. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 4. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。 1. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。 4. 了解溯溪運動技能要素和基本運動規範。 5. 在溯溪體驗活動中，表現穩定的身體控制和協調能力，並表現正向溝通的團隊精神。 1. 了解正手擲盤的動作要領。 2. 表現反手擲盤、正手擲盤、接盤的動作要領。 3. 了解並表現踢毬、拐毬、膝毬、踝毬、豆毬的動作要領。 4. 創作和展演踢毬組合動作。 8. 分享欣賞和創作踢毬組合的美感體驗。 9. 透過飛盤或毬子設計遊戲，擬定家庭休閒運動計畫。 	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	<p>實作報告 自我評量 作業</p> <p>【表現任務】學與分組完成變化跑跳、跳高，遊進行戲或比賽。</p>	<p>【海洋教育】海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 【家庭教育】家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>
----------------------------	--	-----------	---	---	---	---	---

<p>第十七週 ~ 第二十週</p>	<p>第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍 第二課動動秀</p>	<p>12</p>	<p>1. 了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2. 比較自己或他人體操動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5. 比較與檢視個人的騰躍技能表現。</p> <p>1. 了解主題式創作舞的動作變化要素。 2. 欣賞主題式創作舞，分享心得。 3. 分析並解釋主題式創作舞的特色。 4. 與同學合作，創作和展演主題式創作舞。</p> <p>1. 了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。 2. 與同學合作，完成阿露娜土風舞。 3. 欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。</p>	<p>實作報告 自我評量 作業</p> <p>【表現任務】 完成體操翻滾、舞蹈的表演。</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。

臺南市公立東山區吉貝耍國民小學 112 學年度第一學期六年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫
(普通班/藝才班/體育班/特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。 2. 充實促進健康的知識、態度與技能。 3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 4. 培養增進人際關係與互動的能力。 5. 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。 6. 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。 7. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。 				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 				

	7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。				
融入之重大議題	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 2-2-3 認識不同類型工作內容。 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。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 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。 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。 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時,可求助的管道與程序。 3-3-2 參與團體活動與事務,不受性別的限制。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週至第五週	單元一 球類全能王 第1課 來打羽球 第2課 排球高手 第3課 快打旋風	15	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 【表現任務】 與班上同學進行羽球及排球遊戲或比賽。	【生涯發展教育】 1-2-1

第六週至第七週	單元二 人際加油站 第1課 人際交流 第2課 拒絕的藝術 第3課 化解衝突	6	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。	1. 實作 2. 實踐 3. 口試 4. 自我評量 【表現任務】 小組抽情境，討論溝通的技巧及過程，上臺與同學分享。	【家政教育】 4-3-1 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第八週至第十二週	單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美 第2課 蛙泳	15	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。 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 【表現任務】 1. 參與舞蹈演出。 2. 蛙泳 25 公尺。	【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-3-4
第十三週至第十五週	單元四 聰明消費學問多 第1課 消費停看聽 第2課 消費高手	9	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. 實作 3. 自我評量 4. 口試 【表現任務】 小組討論消費時須注意的事項及權利和義務，上臺與同學分享如何聰明消費。	【家政教育】 1-3-4 1-3-5
第十六週至第十八週	單元五 跑接好功夫 第1課 短距離快跑 第2課 大隊接力 第3課 練武強體魄	9	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。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 實作 2. 口試 【表現任務】 完成短跑、大隊接力及武術招式。	【生涯發展教育】 1-2-1

<p>第十九週至第廿一週</p>	<p>單元六 非常男女大不同 第1課 哪裡不一樣? 第2課 拒絕騷擾與侵害 第3課 性別平等與自我肯定</p>	<p>9</p>	<p>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。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p>	<p>1. 口試 2. 自我評量 3. 實作</p> <p>【表現任務】 小組討論主題，繪製海報，在學生朝會中報告及宣導。</p>	<p>【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2 1-3-4 2-3-7 3-3-2 【人權教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 2-2-3</p>
------------------	---	----------	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立東山區吉貝耍國民小學 112 學年度第二學期六年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫
(普通班/藝才班/體育班/特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(57)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 2. 探究珍惜醫療資源的方法，了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。 3. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則和國術的基本技能。 4. 認識並愛惜自我，學習拒絕網路不當誘惑。 5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。 6. 覺察食品安全的重要性，認識食品中毒相關概念。 				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。 				

融入之重大議題	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>【環境教育】</p> <p>3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。</p>				
	課程架構脈絡				
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週至第五週	第一單元 好球開打 第1課 攻守兼備 第2課 誰「羽」爭鋒 第3課 攻其不備 第4課 運動安全知多少	15	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。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防	1. 口試 2. 實作 3. 表演 【表現任務】 安全進行樂樂棒球及羽球遊戲或競賽。	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2

<p>第六週至第七週</p>	<p>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 第3課 用藥保安康</p>	<p>6</p>	<p>及其處理。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p>	<p>1. 表演 2. 口實作 3. 自我評量 4. 實踐 5. 實踐</p> <p>【表現任務】 1. 分享就醫的經驗，以及如何選擇適當的醫療資源。 2. 小組製作拒絕菸檳等宣導海報，進行主題說明與宣導。</p>	<p>【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-3-5 【人權教育】 1-3-1</p>
<p>第八週至第十週</p>	<p>第三單元 鍛鍊好體能 第1課 鐵人三項和耐力跑 第2課 異程接力 第3課 練武好身手</p>	<p>9</p>	<p>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。 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。</p>	<p>1. 口試 2. 實作 3. 晤談</p> <p>【表現任務】 1. 盡力完成鐵人三項、耐力跑、接力賽等挑戰。 2. 練習武術招式。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1</p>
<p>第十一週至第十二週</p>	<p>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 第3課 網路沉迷知多少</p>	<p>6</p>	<p>1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p>	<p>1. 表演 2. 自我評量 3. 口試 4. 實作</p> <p>【表現任務】 小組討論網路交友陷阱，分享方案及預防方式。</p>	<p>【性別平等教育】 2-3-2 3-3-5 【生涯發展教育】 3-2-2</p>

<p>第十三週至第十四週</p>	<p>第五單元 舞動青春 第1課 斯洛伐克拍手舞 第2課 拍手舞</p>	<p>6</p>	<p>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。</p>	<p>1. 口試 2. 實作 3. 晤談 4. 表演</p> <p>【表現任務】 完成斯洛伐克拍手舞的表演。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 【性別平等教育】 2-3-1</p>
<p>第十五週至第十九週</p>	<p>第六單元 食在健康 第1課 餐飲衛生 第2課 食安守門員 第3課 食品中毒解密 第4課 食品安全之旅</p>	<p>15</p>	<p>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p>	<p>1. 口試 2. 實踐 3. 表演 4. 晤談</p> <p>【表現任務】 分享家中食物的保存方式，以及如何重視食安問題。</p>	<p>【家政教育】 1-3-5 【生涯發展教育】 3-2-2</p>

◎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。

【附件2】

臺南市112學年度吉貝耍國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	護眼招式學起來		
日期	113年5月21日	實施班級	一年甲班
課程內容敘述	認識視力保健的護眼行動，反思自己的護眼行為		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：教師解釋規律用眼3010的意涵		說明：教師解釋天天戶外活動120的意涵	



說明：教師解釋四電少於二的意涵



說明：教師解釋養成良好的閱讀習慣的重要



說明：教師解釋養成良好的閱讀習慣的重要



說明：教師解釋烈日下應帶太陽眼鏡



說明：教師複習護眼招式



說明：改編歌曲小蘋果成為護眼歌曲

【附件2】

臺南市112學年度吉貝耍國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	普及化運動-跳繩接力賽初體驗及平時體能活動		
日期	113年 4 月 17 日	實施班級	二年甲班
課程內容敘述	1. 參加校際跳繩比賽，並利用週一、三、五第二節大下課時間，練習跳繩、跑步等，以訓練學生運動技能及團隊合作之能力。 2. 學生平時有武術課、舞蹈課、體育課等體能課程		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：學生利用大下課時間練習跳繩



說明：學生利用大下課時間練習跳繩



說明：老師指導學生集體練習跳繩接力



說明：113/4/17老師帶隊參加跳繩接力賽



說明：學生進行舞蹈運動



說明：學生進行舞蹈表演



說明：學生武術課進行拉筋伸展運動

說明：學生進行武術運動

【附件2】

臺南市112學年度吉貝耍國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	【今天喝白開水了嗎？】		
日期	113年 5 月 31 日	實施班級	三年 甲 班
課程內容敘述	我愛喝白開水，適量喝水有益身體健康		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：水壺容量有600CC，每天喝2~3壺。		說明：不同形狀的水壺，都可以裝水喝。	



說明：到學校的飲水機裝白開水喝。



說明：夏天常流汗，更要補充水分。



說明：一起裝水更好喝



說明：甘甜又順口的白開水





說明：就是愛喝水！



說明：知道喝白開水對我們身體有什麼好處

【附件2】

臺南市112學年度吉貝耍國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	我勇敢 我拒絕檳榔		
日期	113年 5 月 16 日	實施班級	四年 甲 班
課程內容敘述	藉由讓學生認識檳榔的主要成分，宣導嚼食檳榔所造成的危害，進而拒絕檳榔，讓孩童自我防範與提醒家人		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：說明檳榔的成分與害處		說明：嚼檳榔造成的傷害	





說明：總結說明 Q&A

說明：

【附件2】

臺南市112學年度吉貝耍國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	守護醫療資源		
日期	113年4月16日	實施班級	五年甲班
課程內容敘述	1. 由認識健保卡開始介紹，讓學生了解全民健保。 2. 說明醫療分級的重要性，進而引導學生思考，如何做到珍惜現有的健保資源。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：認識健保及健保卡。	說明：學生踴躍回答問題。		



說明：認識健保及健保卡。



說明：學生踴躍回答問題。



說明：影片宣導。



說明：學生發表意見。

臺南市東山區吉貝耍國小健康促進教學設計

單元名稱	青春進行曲	適用年級	六年級	班級人數	4
教材來源	康軒	授課教師	李兆璿	授課節數	1
設計理念	藉由對性教育、性別互動到愛滋病的理解，讓學生學習如何與異性互動及愛滋病的預防，破除刻板印象。				
學生分析	學生對性教育有基礎的學習，且聽過愛滋病，但對病狀、傳播的方式、預防方法等不太了解。				
教學方法	運用簡報和相關影片講解，再使用互動答題來檢視學生學習成果。				
教學資源	簡報、影片				
參考資料	康軒第十二冊健康與體育課本、網路資源				
九大核心素養		學習內容		學習表現	
<input checked="" type="checkbox"/> 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> 多元文化與國際理解		Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。		1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	
學習目標			教學省思		
認知： 了解愛滋病的傳染途徑，以及預防的方法。 情意： 建立尊重、避免歧視疾病患者的觀念。 技能： 選擇適合的人際互動方式。			性教育包含的層面很廣，透過正式課程的教學能釐清觀念，建立正向的討論；若隱晦不談，可能讓學生誤信錯誤資訊，而造成不良的影響。 隨著醫療的發展，愛滋病雖有治療方法，但仍算棘手的疾病。透過正確的了解，才能減少對疾病的恐懼，並從傳染途徑習得如何預防。		

議題融入	實質內涵	性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 人E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。
性別平等教育 人權教育	所融入之學習重點	以正確、健康的態度，面對成長中的性別互動，從中學習尊重彼此，進而更了解不同型態的友誼。 認識疾病，消除因不了解產生的恐懼，造成對愛滋病患的偏見和歧視，學會尊重與包容。

節數與時間	教學流程及內容	評量方式
5分	<p>壹、課前準備</p> <p>一、學生：健康課本</p> <p>二、教師：教學用簡報、影片及測驗問答</p> <p>貳、引起動機：</p> <p>由知「性」話題入題，引導和複習曾學過的性教育內容，以輕鬆的方式討論，由於這個議題在東方家庭的互動上，會較有避談或禁忌的話題，所以需要正確和正式的課程建立觀念。</p>	
20分	<p>參、主要活動：</p> <p>一、說明並討論正確的性教育及性別互動，建立尊重與體諒的態度。</p> <p>二、認識何謂愛滋病，藉由簡報介紹學名、症狀和傳染的途徑。</p> <p>三、破除對愛滋病的迷思，討論關於愛滋病傳染的方式，判斷哪些是真哪些是假。</p>	
5分	<p>肆、總結活動：</p> <p>一、透過對愛滋病的了解，引導學生思考如和與愛滋病患者相處，減少因不了解而產生莫名的恐懼，讓患病者能得到支持和陪伴。</p>	
10分	<p>二、運用性教育線上互動題目，檢視學生學習狀況，釐清概念。</p>	

教學照片		
	說明：由知「性」話題引導和複習先前學過的性教育。	說明：觀看愛滋病相關影集並進行討論。
		
	說明：說明什麼是愛滋病。	說明：了解愛滋病的傳染途徑。
		
	說明：討論及總結關於愛滋病的相關內容。	說明：討論問答及發表，檢視學習成果。

備註：1. 教案內容需以學生為中心，而非以教師為中心 2. 勿擅自修改格式