

臺南市公立佳里區仁愛國民小學 110 學年度第一學期一年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒	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. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。 3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9. 落實國家政策的推展與宣導。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 9/1 9/3	第一單元 健康又安全 第1課 校園好健康 第2課 危險！不能那樣玩	3	1. 認識學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2. 認識健康中心的功能與設備。 3. 在師長的引導下，認識學校的健康服務。 4. 發覺不安全的場所，不在其中進行活動與遊戲。 5. 發覺危險的遊戲場環境與器材設施，認識遊戲環境安全的重要性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 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。	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。	1. 表演 2. 鑑賞	【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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			6. 認識危險的遊戲行為，並能了解導正的方法。				全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第二週 9/6 9/10	第一單元 健康又安全 第 3 課 就要這樣玩	3	1. 發覺遊戲場中的安全注意事項與設施。 2. 發覺遊戲安全性的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 3. 遊戲時接受正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 4. 發覺正確使用遊戲器材的規範，並接受。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 表演 2. 紙筆測驗	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第三週 9/13 9/17	第二單元 小心！危險 第 1 課 上下學安全行	3	1. 發在上下學途中可能產生的危險。 2. 認識在上下學途中須注意的安全事項。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 表演 2. 自我評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第四週 9/20 9/24	第二單元 小心！危險 第 2 課 保護自己	3	1. 發覺生活中各種碰觸的感受。 2. 認識身體隱私與身體界限。 3. 發個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4. 舉例說明如何拒絕不安全的碰觸。 5. 運用遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。 6. 運用遇到危險情況時保護自己的方法。 7. 運用遇到危險情況時的口頭求助訣竅。 8. 運用遇到危險情況時求助的方法。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能與生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-2 身體隱私與身體界限及其危害求助方法。	1. 表演 2. 同儕互評 3. 實作 4. 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>第五週</p> <p>9/27 10/1</p>	<p>第三單元 健康超能力</p> <p>第1課 乾淨的我</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識儀容整潔的重要性。 2. 認識潔牙的時機。 3. 嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。 4. 發覺洗手的重要性。 5. 發覺洗手的時機。 6. 嘗試練習正確的洗手步驟。 7. 舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。 	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 表演 2. 實作 3. 自我評量 4. 口試 	
<p>第六週</p> <p>10/4 10/8</p>	<p>第三單元 健康超能力</p> <p>第2課 飲食好習慣</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識喝白開水的重要性。 2. 願意養成喝白開水的健康習慣。 3. 願意養成飯前洗手的健康習慣。 4. 願意養成良好的餐桌禮儀。 5. 願意養成良好的飲食習慣。 6. 發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。 7. 願意養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。 	<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>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口試 2. 自我評量 3. 實作 4. 鑑賞 5. 表演 	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p>
<p>第七週</p> <p>10/11 10/15</p>	<p>第三單元 健康超能力</p> <p>第3課 好好愛身體</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識健康排便習慣的重要性。 2. 認識可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。 3. 認識廁所的圖像標誌。 4. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。 5. 認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 6. 養成個人日常生活中的習 	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p> <p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口試 2. 自我評量 3. 表演 4. 實作 5. 紙筆測驗 	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			慣，養成良好健康習慣。	易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			文字進行溝通。
第八週 10/18 10/22	第四單元 玩球趣味多 第1課 傳接跑跑跑	3	1. 認識跑步的場地與標線。 2. 練習跑步和傳球的基本動作。 3. 表現簡易的傳接球動作。 4. 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 5. 表現拋、傳球的動作要領。 6. 表現易拋、擲球的動作。 7. 體驗團隊合作的樂趣，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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	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。	1. 實作 2. 鑑賞 3. 表演	
第九週 10/25 10/29	第四單元 玩球趣味多 第1課 傳接跑跑跑	3	1. 表現簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2. 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 3. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 4. 認識棒球守備的基本概念。	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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	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。	1. 表演 2. 實作	
第十週 11/1 11/5	第四單元 玩球趣味多 第1課 傳接跑跑跑	3	1. 表現簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2. 認識棒球守備的基本概念。 3. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 4. 對他人的協助表現感謝的心。	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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	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。	1. 實作 2. 表演 3. 自我評量	
第十一週 11/8 11/12	第四單元 玩球趣味多 第2課 一線之隔	3	1. 認識隔網的感受。 2. 認識將球擲準的動作技巧。 3. 表現用心與同伴合作，認真參與遊戲活動的學習態	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參	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	1. 自我評量 2. 實作 3. 鑑賞	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			度。 4. 表現徒手拋球與接球過繩。 5. 表現觀察他人的動作技巧，學習他人長處。	與的學習態度。	調、力量及準確性控制動作。		
第十二週 11/15 11/19	第四單元 玩球趣味多 第2課 一線之隔	3	1. 認識和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2. 表現用心與同伴合作，認真參與遊戲活動的學習態度。 3. 表現拋球過繩的動作要領。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1. 實作	
第十三週 11/22 11/26	第四單元 玩球趣味多 第2課 一線之隔	3	1. 認識和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2. 表現用心與同伴合作，認真參與遊戲活動的學習態度。 3. 表現拋球過繩的動作要領。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1. 實作	
第十四週 11/29 12/3	第五單元 跑跳動起來 第1課 安全運動王 第2課 伸展好舒適	3	1. 認識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. 表現安全的運動方式。 4. 接受並體驗簡易的徒手伸展操動作。 5. 接受並體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 表演 2. 自我評量 3. 實作	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十五週 12/6 12/10	第五單元 跑跳動起來 第3課 健康起步走	3	1. 描述各種走路與跑步姿勢。 2. 表現各種走路與跑步的動作要領。 3. 表現跑步技並能進行活動。 4. 表現動作指令，和同伴合	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 實作 2. 表演	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>第十六週</p> <p>12/13 12/17</p>	<p>第五單元 跑跳動起來</p> <p>第3課 健康起步走</p>	<p>3</p>	<p>作完成活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 描述各種走路與跑步的動作要領。 2. 表現跑步技能並能進行活動。 3. 表現動作指令，和同伴合作完成活動。 4. 遊戲時能表現出安全的行為。 	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 表演 3. 自我評量 	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>
<p>第十七週</p> <p>12/20 12/24</p>	<p>第五單元 跑跳動起來</p> <p>第4課 和繩做朋友</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識並表現跳繩暖身的動作要領。 2. 表現跳繩暖身的基本動作。 3. 表現握繩、甩繩的動作要領。 4. 表現個人甩繩的基本動作。 5. 發創意表現，並專注欣賞他人表現。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 鑑賞 3. 表演 	
<p>第十八週</p> <p>12/27 12/31</p>	<p>第六單元 全身動一動</p> <p>第1課 拳掌好朋友</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 描述基本的拳、掌概念，表現武術的拳掌動作。 2. 認識並表現武術的敬禮動作。 3. 認識並表現武術的騎馬式動作。 4. 認識並表現以弓步和馬步站立的出拳動作。 5. 表現在遊戲中與同學快樂互動、認真學習的學習態度。 6. 願意在學校利用課間從事遊戲活動。 	<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>	<p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 表演 	<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>第十九週</p> <p>1/3 1/7</p>	<p>第六單元 全身動一動</p> <p>第2課 大樹愛遊戲</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在地面表現靜態平衡動作。 2. 在地面表現動態平衡動作。 3. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4. 認識平衡木的高度。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 鑑賞 3. 表演 	<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>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>5. 接受並體驗在平衡木上行走的活動。</p> <p>6. 表現在遊戲中與同學快樂互動、認真學習的學習態度。</p> <p>7. 願意在學校利用課間從事遊戲活動。</p>	<p>作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>			
<p>第廿週</p> <p>1/10</p> <p> </p> <p>1/14</p>	<p>第六單元 全身動一動</p> <p>第3課 和風一起玩</p>	3	<p>1. 表現跑步與停止的動作。</p> <p>2. 模仿氣球，以肢體表現收縮與伸展的動作。</p> <p>3. 模仿氣球，以肢體表現移動和低、中、高水平的動作。</p> <p>4. 認識風車的玩法。</p> <p>5. 模仿風車，表現身體各部位的繞轉。</p> <p>6. 表現在遊戲中與同學快樂互動、認真學習的學習態度。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-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>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 表演</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>
<p>第廿一週</p> <p>1/17</p> <p> </p> <p>1/20</p>	<p>第六單元 全身動一動</p> <p>第3課 和風一起玩</p>	3	<p>1. 模仿風車，表現轉動和低、中、高水平的動作。</p> <p>2. 認識身體擺動的要領。</p> <p>3. 模仿風吹動、小草擺動的樣子並表現出來。</p> <p>4. 配合音樂表現連續的身體律動。</p> <p>5. 願意在課後從事身體活動。</p> <p>6. 表現在遊戲中與同學快樂互動、認真學習的學習態度。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-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>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 鑑賞</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

教材版本	康軒	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. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。 3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9. 落實國家政策的推展與宣導。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/7 2/11	開學準備週						
第二週 2/14 2/18	第一單元 保護身體好健康 第1課 身體好貼心 第2課 五個好幫手	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	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	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 口試 2. 表演 3. 自我評量 3. 紙筆測驗	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

			慣。	康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			
第三週 2/21 2/25	第二單元 健康飲食聰明吃 第1課 飲食紅綠燈 第2課 健康飲食我決定	3	1. 認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2. 發覺並分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3. 發現飲食習慣並自我反省，檢視不良的飲食行為。 4. 願意養成良好的飲食習慣。 5. 發覺個人飲食問題並設法改變。 6. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 7. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 口試 2. 自我評量 3. 鑑賞	
第四週 2/28 3/4	第二單元 健康飲食聰明吃 第2課 健康飲食我決定 第3課 健康食物感恩吃	3	1. 發覺個人飲食問題並設法改變。 2. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 4. 認識常見食物的來源。 5. 發覺食物得來不易，應該	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 口試 2. 實踐 3. 鑑賞 4. 自我評量 5. 晤談 6. 紙筆測驗	【品德教育】 品EJU7 欣賞感恩。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>珍惜食物。</p> <p>6. 養成珍惜食物不浪費的生活習慣。</p>				
<p>第五週</p> <p>3/7</p> <p> </p> <p>3/11</p>	<p>第三單元 健康防護罩</p> <p>第 1 課 身體不舒服</p>	3	<p>1. 發覺生病的可能原因。</p> <p>2. 認識生病時的照護方式。</p> <p>3. 認識正確的用藥觀念。</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>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>1. 表演</p> <p>2. 實作</p>	
<p>第六週</p> <p>3/14</p> <p> </p> <p>3/18</p>	<p>第三單元 健康防護罩</p> <p>第 2 課 遠離疾病有法寶</p>	3	<p>1. 認識疾病的傳染方式。</p> <p>2. 認識預防疾病傳染的方法。</p> <p>3. 能於引導下，正確練習戴口罩的方法。</p> <p>4. 認識增強身體抵抗力的方法。</p> <p>5. 接受並養成良好的生活習慣，增強抵抗力。</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>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>1. 晤談</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 表演</p> <p>5. 自我評量</p>	
<p>第七週</p> <p>3/21</p> <p> </p> <p>3/25</p>	<p>第三單元 健康防護罩</p> <p>第 3 課 健康好心情</p>	3	<p>1. 發覺每個人有各種不同的情緒。</p> <p>2. 能於引導下，表現分辨愉快與不愉快的情緒的自我調適技能。</p> <p>3. 發覺適當和不適當的情緒表現。</p> <p>4. 能於生活中嘗試運用自我察覺技能，適當表達情緒。</p> <p>5. 能於引導下，表現簡單的自我調適技能。</p>	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p>	<p>1. 鑑賞</p> <p>2. 表演</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p>
<p>第八週</p> <p>3/28</p> <p> </p> <p>4/1</p>	<p>第四單元 玩球樂</p> <p>第 1 課 拍球動一動</p>	3	<p>1. 認識拍球的動作要領。</p> <p>2. 表現認真參與學習活動，並遵守活動規則的學習態度。</p> <p>3. 表現各式原地和行進間的拍球活動。</p> <p>4. 應用團體討論，處理拍球</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動</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</p>	<p>1. 實作</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			遊戲的問題。 5. 願意在學校利用課間從事遊戲活動。	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。	作。		
第九週 4/4 4/8	第四單元 玩球樂 第 2 課 拋擲我最行	3	1. 認識拋擲球的動作要領。 2. 表現拋擲球準確性控球活動。 3. 表現認真參與學習活動，並遵守活動規則的學習態度。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 實作 2. 表演	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第十週 4/11 4/15	第四單元 玩球樂 第 2 課 拋擲我最行	3	1. 認識拋擲球的動作要領。 2. 表現認真參與學習活動，並遵守活動規則的學習態度。 3. 表現拋擲球準確性控球活動。 4. 應用團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 實作 2. 鑑賞	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第十一週 4/18 4/22	第四單元 玩球樂 第 3 課 滾動新樂園	3	1. 認識滾球的動作要領。 2. 表現認真參與學習活動，並遵守活動規則的學習態度。 3. 表現滾球準確性控球活動。 4. 應用團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5. 願意在學校利用課間從事遊戲活動。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 實作 2. 鑑賞	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第十二週 4/25	第五單元 伸展跑跳樂 第 1 課 運動安全又健康	3	1. 認識運動場地的安全注意事項。	1c- I -2 認識基本的運動常識。	Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動	1. 口試 2. 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

4/29			<ol style="list-style-type: none"> 2. 認識並選擇安全的遊戲場所運動。 3. 認識正確與安全的運動方式。 4. 認識運動的好處。 5. 能於引導下，表現個人運動安全的方法。 	<p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。</p>	對身體健康的益處。		活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。
第十三週 5/2 5/6	第五單元 伸展跑跳樂 第 2 課 毛巾伸展操	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用毛巾表現上肢伸展動作。 2. 利用毛巾表現身體伸展動作。 3. 利用毛巾表現下肢伸展動作。 4. 認真參與活動，表現毛巾伸展操動作。 5. 願意在從事運動前、後表現伸展操活動。 	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。	1. 實作	
第十四週 5/9 5/13	第五單元 伸展跑跳樂 第 3 課 一起來跳繩	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2. 表現與同伴互相配合跳躍過繩的團體互動行為。 3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。 4. 嘗試表現自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5. 願意利用課餘時間從事跳繩活動。 	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口試 2. 實作 3. 鑑賞 	
第十五週 5/16 5/20	第五單元 伸展跑跳樂 第 3 課 一起來跳繩	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。 2. 表現同學甩繩時跳躍過繩的團體互動行為。 3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。 4. 認識跳繩的特性及其動作要領。 5. 嘗試表現自己甩繩並跳躍過繩的動作。 6. 願意利用課餘時間從事跳 	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 實作	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>第十六週 5/23 5/27</p>	<p>第五單元 伸展跑跳樂 第4課 用報紙玩遊戲</p>	<p>3</p>	<p>繩活動。 1. 利用報紙表現快速跑。 2. 利用紙棒表現跑、跳動作練習。 3. 利用紙棒表現拋擲動作練習。 4. 願意在課後從事身體活動。</p>	<p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 實作</p>	
<p>第十七週 5/30 6/03</p>	<p>第五單元 伸展跑跳樂 第4課 用報紙玩遊戲</p>	<p>3</p>	<p>1. 利用紙棒表現拋擲動作練習。 2. 願意在課後從事身體活動。</p>	<p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 實作</p>	
<p>第十八週 6/6 6/10</p>	<p>第六單元 模仿趣味多 第1課 小巨人和紙鏢</p>	<p>3</p>	<p>1. 描述弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2. 在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 3. 表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。 4. 願意在學校利用課間從事弓步、馬步和進攻、防守的動作練習活動。</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。 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。</p>	<p>1. 實作</p>	<p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
<p>第十九週 6/13 6/17</p>	<p>第六單元 模仿趣味多 第2課 模仿滾翻秀</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2. 專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 3. 嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。 4. 嘗試運用支撐技巧創意表現模仿動作。 5. 嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，表現滾動式的移動。 6. 觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。 7. 在遊戲中挑戰滾翻技巧，表現滾翻動作。</p>	<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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 認知 2. 實作 3. 養成 4. 表演</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>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			8. 嘗試表現以猴子行走的動作通過平衡木。 9. 結合滾翻及平衡的動作，表現多元性身體活動。				
第廿週 6/20 6/24	第六單元 模仿趣味多 第3課 走向綠地	3	1. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體表現生物特徵。 2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動的學習態度。 3. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿並表現大自然生物的動作。 4. 願意在課後從事觀察、聯想與模仿的遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 實作 2. 表演	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第廿一週 6/27 6/30	第六單元 模仿趣味多 第3課 走向綠地	3	1. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體表現生物特徵。 2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動的學習態度。 3. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿並表現大自然生物的動作。 4. 願意在課後從事觀察、聯想與模仿的遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 實作 2. 表演	【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。

◎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。

臺南市公立佳里區仁愛國民小學 110 學年度第一學期二年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒	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. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。 3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9. 落實國家政策的推展與宣導。						
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 9/1~9/3	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第1課成長的變化 第2課欣賞自己	3	1. 認識自己出生至今生長發育的變化。 2. 表現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。	1. 表演 2. 鑑賞 3. 實作 4. 同儕互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			5. 透過認識自己的優點，喜歡自己。				
第二週 9/6~9/10	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第3課關愛家人	3	1. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2. 願意與家人和諧相處。 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。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第三週 9/13~9/17	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第3課關愛家人	3	1. 認識二手菸的危害。 2. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 3. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活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。	1. 口試 2. 實作 3. 自我評量	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第四週 9/20~9/24	第二單元生活保健有一套 第1課眼耳鼻急救站	3	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	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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	1. 鑑賞 2. 實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

			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。	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。			
第五週 9/27~10/1	第二單元生活保健有一套 第2課照顧我的身體	3	1. 舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2. 運動流汗後能做到擦汗、更衣和補充水分。 3. 養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。 4. 舉例說明正確的穿鞋習慣。 5. 養成正確的穿鞋習慣。 6. 認識不憋尿的重要性。 7. 發覺憋尿的原因並提出解決方法。 8. 願意養成不憋尿的健康習慣。	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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 表演 2. 自我評量	
第六週 10/4~10/8	第三單元健康環境好生活 第1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. 願意接受並使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。 4. 接受健康的學校生活有關的生活規範。 5. 養成健康的學校生活的習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 表演 2. 自我評量	【環境教育】 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>第七週 10/11~10/15</p>	<p>第三單元健康環境好生活 第2課社區環境與健康</p>	<p>3</p>	<p>1.發覺整潔、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.認識並使用社區健康資源促進健康。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>	<p>1.表演 2.紙筆測驗 3.口試 4.自我評量</p>	
<p>第八週 10/18~10/22</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第1課控球小奇兵</p>	<p>3</p>	<p>1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.表現與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則的學習態度。 3.表現專注觀賞並支持他人的運動表現的學習態度。 4.安全的表現滾球控球活動。 5.安全的表現拋球控球活動。 6.安全的表現擲球控球活動。 7.透過團體討論處理遊戲問題。 8.課後從事練習活動，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 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>1.實作 2.表演</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>
<p>第九週 10/25~10/29</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議 第1課控球小奇兵</p>	<p>3</p>	<p>1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.表現與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則的學習態度。 3.表現專注觀賞並支持他人的運動表現的學習態度。 4.安全的表現滾球控球活動。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</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>1.實作 2.表演</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>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>5. 安全的表現拋球控球活動。</p> <p>6. 安全的表現擲球控球活動。</p> <p>7. 透過團體討論處理遊戲問題。</p> <p>8. 課後從事練習活動，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。</p>	4d-I-1 願意從事規律身體活動。			
第十週 11/1~11/5	第四單元球類遊戲不思議 第1課控球小奇兵	3	<p>1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>2. 表現與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則的學習態度。</p> <p>3. 表現專注觀賞並支持他人的運動表現的學習態度。</p> <p>4. 安全的表現滾球控球活動。</p> <p>5. 安全的表現拋球控球活動。</p> <p>6. 安全的表現擲球控球活動。</p> <p>7. 透過團體討論處理遊戲問題。</p> <p>8. 課後從事練習活動，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>1. 實作</p> <p>2. 表演</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>【性侵害犯罪防治法】</p>
第十一週 11/8~11/12	第四單元球類遊戲不思議 第2課玩球大作戰	3	<p>1. 認識傳球、接球的動作要領。</p> <p>2. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。</p> <p>3. 表現與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則的學習態度。</p> <p>4. 安全的表現傳球、接球準確性控球活動。</p> <p>5. 安全的表現踢球、停球和用腳準確性控球活動。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-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>	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>1. 實作</p> <p>2. 鑑賞</p> <p>3. 表演</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品EJU3誠實信用。</p> <p>【性侵害犯罪防治法】</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			6. 透過團體討論處理遊戲問題。				
第十二週 11/15~11/19	第四單元球類遊戲不思議 第2課玩球大作戰	3	1. 認識傳球、接球的動作要領。 2. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 3. 表現與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則的學習態度。 4. 安全的表現傳球、接球準確性控球活動。 5. 安全的表現踢球、停球和用腳準確性控球活動。 6. 透過團體討論處理遊戲問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 實作 2. 表演	【品德教育】 品EJU3 誠實信用。 【性侵害犯罪防治法】
第十三週 11/22~11/26	第五單元跑跳親水樂 第1課休閒好自在	3	1. 認識學校的運動空間。 2. 利用學校運動空間從事身體活動。 3. 認識反手投擲飛盤的動作要領。 4. 表現反手投擲飛盤的動作技巧。 5. 表現踩石過溪的溯溪遊戲。 6. 表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	1. 表演 2. 實作	
第十四週 11/29~12/3	第五單元跑跳親水樂 第2課歡樂跑跳碰	3	1. 認識不同的跑步、跳躍方式。 2. 表現快樂參與活動並遵守遊戲規則的學習態度。 3. 表現繞物跑步及跑步取物的動作。 4. 表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 5. 願意在課後持續從事跳躍遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 實作 2. 鑑賞 3. 表演	
第十五週 12/6~12/10	第五單元跑跳親水樂 第3課快樂水世界	3	1. 認識泳池設備及正確使用方式。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	1. 實作 2. 口試	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>2. 認識泳池安全與衛生常識。</p> <p>3. 表現游泳前暖身的安全的身體活動行為。</p> <p>4. 表現認真參與水中遊戲的學習態度。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>		
<p>第十六週 12/13~12/17</p>	<p>第五單元跑跳親水樂 第3課快樂水世界</p>	3	<p>1. 認識水中閉氣的動作要領。</p> <p>2. 表現認真參與水中遊戲的學習態度。</p> <p>3. 表現水中閉氣的動作技巧。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 口試</p>	
<p>第十七週 12/20~12/24</p>	<p>第六單元全方位動動樂 第1課繩索小玩家</p>	3	<p>1. 認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。</p> <p>2. 接受並體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。</p> <p>3. 表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>I a- I- 1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 表演</p>	
<p>第十八週 12/27~12/31</p>	<p>第六單元全方位動動樂 第2課樹樁木頭人</p>	3	<p>1. 認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。</p> <p>2. 表現在遊戲中與同學快樂互動、認真學習的學習態度。</p> <p>3. 體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。</p> <p>4. 表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 表演</p>	
<p>第十九週 1/3~1/7</p>	<p>第六單元全方位動動樂 第3課跳出活力</p>	3	<p>1. 認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。</p> <p>2. 專注觀賞同學的跳繩表演。</p> <p>3. 用不同腳步變化，表現雙</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動</p>	<p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 表演</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>腳跳繩。</p> <p>4. 用不同腳步變化，表現單腳跳繩。</p> <p>5. 選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。</p>	<p>作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>			
<p>第二十週</p> <p>1/10~1/14</p>	<p>第六單元全方位動動樂</p> <p>第 4 課圓來真有趣</p>	3	<p>1. 認識球、圓的模仿動作。</p> <p>2. 專注觀賞同學的表演。</p> <p>3. 表現模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。</p> <p>4. 表現模仿不同的圓造型。</p> <p>5. 表現順時針、逆時針的圓形移動路線。</p> <p>6. 合作表現圓形收攏與擴散的動作。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 鑑賞</p>	
<p>第二十一週</p> <p>1/17~1/21</p>	<p>第六單元全方位動動樂</p> <p>第 4 課圓來真有趣</p>	3	<p>1. 表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。</p> <p>2. 表現「圍圓來跳舞」舞序。</p> <p>3. 專注觀賞同學的表演。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 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。

臺南市公立佳里區仁愛國民中小學 110 學年度第二學期二年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒	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. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。 3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9. 落實國家政策的推展與宣導。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/14~2/18	第一單元當我們同在一起 第1課將心比心	3	1. 發覺影響人際相處的態度和行為。 2. 運用同理心，推測對方可能的想法。 3. 運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。 4. 在生活情境中，表現同理心和人際溝通技能。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 表演 2. 實作	

				3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。			
第二週 2/21~2/25	第一單元當我們同在一起 第2課真心交朋友	3	1. 運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。 2. 表現維持良好人際關係的方法。 3. 於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。 4. 願意和朋友和諧相處。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 實作 2. 觀察 3. 表演	
第三週 2/28~3/4	第二單元飲食行動家 第1課飲食密碼	3	1. 認識六大類食物，並舉例說明。 2. 認識日常生活中的食物，分別屬於六大類食物中的哪一類。 3. 發覺並建立每天均衡攝取六大類食物的習慣。 4. 發覺並建立每天吃早餐的觀念與習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 口試 2. 實作 3. 表演 4. 紙筆裸驗	
第四週 3/7~3/11	第二單元飲食行動家 第2課健康飲食習慣	3	1. 發覺飲食過量對身體的影響。 2. 能於引導下，於生活當中認識並落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 表演 2. 自我評量 3. 實作	
第五週 3/14~3/18	第三單元齲齒遠離我 第1課為什麼會齲齒	3	1. 認識齲齒的症狀與原因。 2. 發覺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	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 口試 2. 自我評量	

<p>第六週 3/21~3/25</p>	<p>第三單元齲齒遠離我 第2課護齒好習慣</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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，認識潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。 7. 能於引導下，認識自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。 	<p>康的生活態度與行為。</p> <p>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。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口試 2. 表演 3. 實作 	
<p>第七週 3/28~4/1</p>	<p>第四單元保健小學堂 第1課疾病不要來</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2. 透過舉例說明在生活中應採取的適當行動，以預防登革熱。 3. 認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 4. 透過舉例說明腸病毒的預防方法。 5. 認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 6. 透過舉例說明流行性結膜炎的預防方法。 	<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。</p>	<p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口試 2. 表演 3. 實作 	
<p>第八週 4/4~4/8</p>	<p>第四單元保健小學堂 第2課去去過敏走</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2. 認識常見的過敏原。 3. 認識過敏症狀的照護方法。 4. 在生活中操作過敏症狀的 	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口試 2. 表演 3. 實作 	

			<p>照護方法。</p> <p>5. 操作鼻噴劑的正確使用方法。</p> <p>6. 操作眼藥水的正確使用方法。</p> <p>7. 操作皮膚藥膏的正確使用方法。</p>				
<p>第九週</p> <p>4/11~4/15</p>	<p>第五單元球球大作戰</p> <p>第 1 課班級體育活動樂</p>	3	<p>1. 分享個人運動經驗，選擇自己最喜歡的運動項目。</p> <p>2. 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，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>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>1. 口試</p> <p>2. 實作</p>	
<p>第十週</p> <p>4/18~4/22</p>	<p>第五單元球球大作戰</p> <p>第 2 課你丟我接一起跑</p>	3	<p>1. 在簡易運動場地表現跑壘動作。</p> <p>2. 在簡易運動場地表現傳接動作。</p> <p>3. 在簡易運動場地表現跑壘和傳接的綜合型活動。</p> <p>4. 進行守備/跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作，表現團體互動行為。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 表演</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>【性侵害犯罪防治法】</p>
<p>第十一週</p> <p>4/25~4/29</p>	<p>第五單元球球大作戰</p> <p>第 3 課隔繩樂悠遊</p>	3	<p>1. 在持物擊氣球活動中，表現與同伴互相合作的學習態度。</p> <p>2. 表現徒手擊氣球動作，並與同伴互相合作維持球不落地。</p> <p>3. 表現以各種方式讓球過繩的動作。</p> <p>4. 進行簡易擊中目標遊戲，表現擊中繩後目標的動作。</p> <p>5. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動的學習態度。</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>1. 實作</p> <p>2. 表演</p>	<p>【性侵害犯罪防治法】</p>
<p>第十二週</p> <p>5/2~5/6</p>	<p>第五單元球球大作戰</p> <p>第 3 課隔繩樂悠遊</p>	3	<p>1. 在持物擊氣球活動中，表現與同伴互相合作的學習態度。</p> <p>2. 表現徒手擊氣球動作，並</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>Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 表演</p>	<p>【性侵害犯罪防治法】</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			與同伴互相合作維持球不落地。 3. 表現以各種方式讓球過繩的動作。 4. 進行簡易擊中目標遊戲，表現擊中繩後目標的動作。 5. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動的學習態度。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。		
第十三週 5/9~5/13	第六單元跑跳戲水趣 第1課動手又動腳	3	1. 認識攀岩運動，認識攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 2. 接受並體驗休閒運動。 3. 透過入門遊戲，表現手腳協調、支撐與攀爬能力。 4. 願意利用資源從事攀岩活動。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 實作	【家庭暴力防治法】
第十四週 5/16~5/20	第六單元跑跳戲水趣 第2課跑跳好樂活	3	1. 描述併腿跳和跨跳的動作要領。 2. 表現積極參與學習活動並欣賞他人的表現的學習態度。 3. 描述起跑時的姿勢對跑步的影響。 4. 能描述並表現起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。 5. 能表現快速起跑與語文造句能力，完成遊戲任務。 6. 表現簡易的投擲動作並描述動作技能。 7. 表現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。 8. 表現投擲各種物品的動作。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 實作	【家庭暴力防治法】
第十五週 5/23~5/27	第六單元跑跳戲水趣 第3課我的水朋友	3	1. 認識在陸地與水中的身體感受。 2. 體驗閉氣與同伴在水中進行遊戲。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 實作	【家庭暴力防治法】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			3. 體驗韻律呼吸要領，與同伴在水中安全進行遊戲。 4. 在水中安全閉氣並表現藉物漂浮技能。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。			
第十六週 5/30~6/3	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第1課劈開英雄路	3	1. 描述並表現弓步劈掌和馬步劈掌。 2. 表現獨立式和仆腿式站法。 3. 表現一套完整武術動作。 4. 表現與同伴友善互動並認真學習的學習態度。	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。	1. 自我評量 2. 實作 3. 表演	【安全教育】 安E9學習相互尊重的精神。
第十七週 6/6~6/10	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第2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，嘗試表現支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。 3. 表現願意在遊戲中快樂互動，認真學習的學習態度 4. 專注觀賞他人的動作表現。	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。	1. 實作	【安全教育】 安E6了解自己的身體。
第十八週 6/13~6/17	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第3課跳繩同樂	3	1. 認識並表現雙人跳繩的起跳時機。 2. 認識並表現雙人跳繩的動作技巧。 3. 表現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。	1. 實作	【生涯規劃教育】 涯E7培養良好的人際互動能力。
第十九週 6/20~6/24	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第4課水滴的旅行	3	1. 認識水滴的形狀與特徵。 2. 利用移動性動作，表現模仿水滴的跳躍及流動。 3. 表現不同的跳躍動作串聯組合。 4. 表現群體中聚集與散開的動作。 5. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。 6. 表現雲的形狀與造型變化。 7. 表現漩渦移動的特性。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 實作	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			8. 表現不同高低水平的移動動作或造型。 9. 認識不同波浪的造型。 10. 利用彩帶表現各種不同的波浪造型。				
第二十週 6/27~6/30	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第4課水滴的旅行	3	1. 表現不同的跳躍動作串聯組合。 2. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。 3. 表現不同高低水平的移動動作或造型。 4. 認識不同波浪的造型。 5. 利用彩帶表現各種不同的波浪造型。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 觀察 2. 實作	

◎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。

臺南市公立佳里區仁愛國民小學 110 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	南一版	實施年級 (班級/組別)	三	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. 透過參與活動，認識並適應新環境。 2. 能積極實踐書包減重。 3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式；不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 4. 能在日常生活中用健康的態度尊重、體諒別人。 5. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣；確實做到促進健康的行為。 6. 能於引導下正確使用健保卡或全民健保相關功能。 7. 能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。 8. 能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。 9. 表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。 10. 於運動時注意並展現相關保健行為。 11. 能於拋接活動中順利的和他人合作展現拋接動作。 12. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。 13. 能主動參與傳接球與運球的活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 14. 能將毛巾的使用方法運用在生活中；課後時間能與家人一同玩毛巾操，並發想用身體部位與毛巾互動。 15. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。 				
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>				
課程架構脈絡					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/30~9/3	壹、健康一把罩 一.我登上三年級了	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。 2.能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。 3.能用學習過的溝通技能，認識新同學。 4.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 5.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 6.透過參與活動，認識並適應新環境。 	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.能完成指定動作的學習。 2.表現認真參與及友善互動的學習態度。 3.專注觀賞他人的動作表現。 4.在活動過程中，能知道如何保護自己。 5.透過簡單暖身活動，伸展身體。 6.會欣賞並支持同學的表現。 	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。
第二週 9/6~9/10	壹、健康一把罩 一.我登上三年級了	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 2.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 3.透過參與活動，認識並適應新環 	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。

			境。				
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	1. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 2. 會欣賞並支持同學的表現。 3. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 4. 學習如何安全的進行墊上活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第三週 9/13~9/17	壹、健康一把罩 一.我登上三年級了	1	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。 3. 能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	1. 完成指定動作的學習。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 能學習並表現出指定動作。 4. 專注觀賞他人的動作表現。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第四週 9/20~9/24	壹、健康一把罩 一.我登上三年級了	1	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	1. 掌握動作要領，完成滾翻前的動作。 2. 學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。 3. 能做出斜坡前滾翻動作。 4. 能做出前滾翻動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

			5. 能說出自己練習動作的心得。 6. 能說出同學表現的優點。	4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
第五週 9/27~10/1	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1	1. 能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。 2. 能積極實踐書包減重。 3. 能知道背書包的正確姿勢。 4. 能在日常生活中展現促進健康的行為。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。
	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	2	1. 能努力體驗不同擺臂動作跑步。 2. 能練習正確擺臂動作。 3. 能和同學合作學習正確的跑步動作。 4. 能於活動中展現正確的跑步動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。
第六週 10/4~10/8	壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手	1	1. 能認識不同的情緒。 2. 能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 3. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、運動真快樂	2	1. 學習跑步後的保健事項。	2c-II-1 遵守上課規	Cb-II-3 奧林匹克運	觀察評量	【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	六. 快樂向前衝		2. 讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。 3. 鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。	範和運動比賽規則。 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。	動會的起源與訴求 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	口頭評量 行為檢核 態度評量	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第七週 10/11~10/15	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	◆與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	2	1. 可以和他人分組合作進行班級 100 公尺比賽。 2. 可以利用課餘時間練習。	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的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第八週 10/18~10/22	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	1. 能知道「我訊息」的使用技巧。 2. 遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	2	1. 積極體驗拋球活動。 2. 可以和他人合作完成活動。 3. 順利完成拋球動作。 4. 完成高低遠近不同的拋接。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第九週	壹、健康一把罩	1	1. 能分辨有關同理心的事件。	2a-II-1 覺察健康受	Fa-II-2 與家人及朋	觀察評量	【家庭教育】

10/25~10/29	二. 我是 EQ 高手		2. 能運用「同理心」設身處地為他人著想。	到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	口頭評量 行為檢核 態度評量	家E4覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	2	1. 完成拋接練習。 2. 能他人合作練習拋接。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。
第十週 11/1~11/5	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	1. 能知道調適情緒的方法。 2. 了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。 3. 當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。 4. 不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 5. 能在日常生活中用健康的態度尊重體諒別人。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	2	1. 會和他人合作進行拋接球。 2. 於活動中展現出拋接球動作。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。

第十一週 11/6~11/12	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	1. 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週 11/15~11/19	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	1. 認識傳染病的種類。 2. 能發覺不良的衛生習慣可能導致傳染病。 3. 能發覺傳染病可能對身體帶來的影響。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	◆運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

				4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第十三週 11/22~11/26	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	1. 認識傳染病的傳播途徑。 2. 了解並積極實踐傳染病的預防方法。 3. 能於生活中落實個人的良好衛生習慣。	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科E1了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	1. 能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 4. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。
第十四週 11/29~12/3	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	◆健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科E1了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	1. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 2. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。

			3.能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。	4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第十五週 12/6~12/10	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	1.能於引導下正確使用全民健保相關功能。 2.能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。 3.認識住家附近的醫院及診所。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科E1了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	1.在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 2.學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。 3.運用身體部位接毛巾。	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。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十六週 12/13~12/17	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1.能認識臺灣四季生產的不同水果。 2.能了解食用當季食物的好處。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	1.能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 2.能主動積極表現基本的舞蹈動作。 3.能與同學合作做出聯合性的舞蹈動作。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

第十七週 12/20~12/24	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1. 能了解食用當季及在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。 2. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 3. 能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	1. 能進行巾舞門系列動作展演。 2. 能與同學合作重組編舞。 3. 能進行巾舞門系列動作展演。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十八週 12/27~12/31	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1. 能理解營養素的意義。 2. 能知道不同營養素的名稱。 3. 能知道不同營養素的功能。 4. 能認識六大類食物所含的主要營養素。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	2	1. 能了解毬子的由來。 2. 能認識其他用腳踢的活動。 3. 能了解接毬動作的要領與技巧。 4. 能學會接毬的基本動作及接毬拳遊戲。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十九週 1/3~1/7	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1. 能知道不同營養素的功能。 2. 能認識六大類食物所含的主要營養素。 3. 能知道食物含有分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	2	1. 在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。 2. 能學會踢毬基本動作與踢毬遊戲的動作技巧。 3. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 4. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第二十週 1/10~1/14	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1. 能了解「我的餐盤」六句口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例。 2. 能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。 3. 能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	2	1. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第二十一週 1/17~1/21	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1. 能了解「我的餐盤」六句口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>2. 能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。</p> <p>3. 能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。</p>	康的行為。	需求。	態度評量	
	<p>貳、運動真快樂</p> <p>十. 踢毬樂趣多</p>	2	<p>1. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。</p> <p>2. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。</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>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無

教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

「表現任務-評量方式」請具體說明。

集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立佳里區仁愛國民小學 110 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	南一版	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。 2. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 3. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。 4. 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為；有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。 5. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。 6. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題，並找出解決方法。 7. 能清潔並維持居家環境的衛生。 8. 能養成騎自行車及慢跑的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 9. 課後時間能與家人進行移動或非移動性的肢體動作表現。 10. 能主動爭取或參與肢體動作表現的機會，例如參加才藝表演。 11. 能落實平時自我身體活動。 12. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 13. 主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 14. 能於活動中順利的和他人合作完成接力。 15. 能表現出學習精神，利用時間練習，改善動作以求進步。						
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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		

第一週 2/14~2/18	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。 2. 能知道自己身高體重的變化。 3. 能知道影響生長發育的因素。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	1. 知道騎自行車及慢跑運動的基本動作及益處。 2. 知道騎自行車的安全配備及裝備。 3. 知道如何正確且安全的學會騎自行車。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab-II-1 體適能活動。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第二週 2/21~2/27	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	1. 能知道人生各階段發展的特徵。 2. 能知道家人所處的人生階段。 3. 能知道不同成長階段的營養需求。 4. 能關心自己及家人的飲食習慣。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需要。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	1. 知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 3. 知道慢跑運動的基本動作及益處。 4. 培養認真參與及遵守團隊	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			規範的運動精神。				
第三週 2/28~3/6	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	1.能知道不同成長階段的營養需求。 2.能關心自己及家人的飲食習慣。 3.能向家人宣導健康理念。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需要。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	2	1.知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2.透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 3.知道提升體適能的方法及益處。 4.能認識多種動物的形態。 5.能做出多種動物的動作特徵。 6.能欣賞同學間的創作。	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。 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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第四週 3/7~3/13	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	1.能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2.能知道能力的進步也是長大的一部分。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	1.能認識多種動物的形態。 2.能做出多種動物的動作特徵。 3.能欣賞同學間的創作。	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。 2d-II-1 描述參與身	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
第五週 3/14~3/20	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	◆能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。	4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	1. 能做到每個動物的律動方式。 2. 能主動積極參與學習。 3. 能配合音樂完成動作律動。 4. 能確實做到執行單一身體部位的活動或聯合性的動作。 5. 能主動積極表現基本的律動。 6. 能與同學合作完成主題聯想任務。	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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第六週 3/21~3/27	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1. 能認識火災會造成的災害。 2. 能了解火災來臨時的減災整備方法。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】

							防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	1. 透過討論活動，克服進行跳箱運動時的恐懼。 2. 了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。 3. 透過簡單的遊戲來活動身體，熟悉跳箱運動。 4. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 5. 專注觀賞他人的動作表現。 6. 學習做出指定的動作。	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。 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。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第七週 3/28~4/3	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1. 能認識起火的原因。 2. 能了解避免引起火災的方法。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	1. 學習做出指定的動作。 2. 做出全身聯合性的動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

				3c-II-1 表現聯合性動作技能。			體。
第八週 4/4~4/10	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1. 能了解如何處理燒燙傷的傷口。 2. 能演練燒燙傷急救的步驟。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩 八、我是單槓高手	2	1. 能說出參與跳箱練習動作的感覺。 2. 能說出他人動作表現的優點。 3. 能完成跳箱動作。 4. 透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 5. 能雙手吊單槓雙腳夾球、投籃。	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。 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-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 【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。
第九週 4/11~4/17	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1. 能模擬並演練火災來臨時逃生避難的方式。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。

			<p>2. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。</p> <p>3. 能具備在火場逃生時的應變知識。</p>	<p>嚴重性。</p> <p>3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。</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>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>
	<p>貳、運動樂無窮</p> <p>八、我是單槓高手</p>	2	<p>1. 透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。</p> <p>2. 能雙手吊單槓雙腳夾球、投籃。</p> <p>3. 清楚動作要領並表現正確動作。</p> <p>4. 表現認真參與及友善互動的學習態度。</p> <p>5. 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>7. 能清楚動作要領，並做出正確的動作。</p> <p>8. 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-Ⅱ-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-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>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>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>
<p>第十週</p> <p>4/18~4/24</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>二、防災應變站</p>	1	<p>1. 能了解防火設備對預防火災發生的重要性。</p> <p>2. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。</p>	<p>1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-Ⅱ-3 防火、防</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急</p>

			3. 能判斷家中潛藏危險的地方。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	震、防颱措施及逃生避難基本技巧。		救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、兵兵樂無窮	2	1. 能說出參與單槓練習動作的感覺。 2. 能說出他人的動作表現的優點。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 5. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	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-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第十一週 4/25~5/1	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1. 知道生病時，要找合格醫師診斷治療。 2. 能了解正確就醫及用藥的重要性。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 九、兵兵樂無窮	2	1. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 2. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 3. 透過桌球遊戲及活動，認識	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			桌球的動作技能及練習策略。 4. 學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。		間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第十二週 5/2~5/8	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	◆能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。	1b-Ⅱ-2辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	2	1. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則以精進桌球技能。 2. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。	3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ha-Ⅱ-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十三週 5/9~5/15	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1. 能認識用藥過敏的六大徵兆。 2. 能正確處理藥物過敏的情況。 3. 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為。	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。	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	1. 遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 2. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 3. 能意識辨別身體重要器官	1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動	Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。 Ha-Ⅱ-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			<p>部位防護的概念。</p> <p>4. 能主動參與身體活動防護的概念。</p> <p>5. 能表現出聯合性完成跪姿前撲護身倒法動作。</p>	<p>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>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>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>		
第十四週 5/16~5/22	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	<p>1. 能了解社區藥局的功能。</p> <p>2. 用藥時能向合格藥師諮詢，解決用藥疑慮。</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>Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>
	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	<p>1. 能辨別身體重要器官部位的防護概念。</p> <p>2. 能學習防護動作的技能概念及練習策略。</p> <p>3. 能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4. 能表現出聯合性的動作反應。</p> <p>5. 能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。</p> <p>6. 能表現出聯合性的動作反應。</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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無

第十五週 5/23~5/29	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1. 能了解社區藥局的功能。 2. 能認識住家附近的社區藥局。 3. 有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。 4. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	1. 辨別身體重要器官部位的防護概念。 2. 能學習防護動作的技能概念及練習策略。 3. 能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。 4. 能表現出聯合性的動作反應。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-2 技擊基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十六週 5/30~6/5	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	1. 能認識自己社區的環境。 2. 能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。 3. 能知道維持社區環境整潔的好方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	1. 可以學會接棒的動作要領。 2. 可以和其他人合作完成接力練習。 3. 可以順利合作完成接力練	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	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			習。	隊合作、友善的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。			
第十七週 6/6~6/12	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	1. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 2. 能辨別垃圾分類的方式。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	1. 學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。 2. 能和他人順利合作進行接力。 3. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。 4. 能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 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。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十八週 6/13~6/19	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	1. 能了解所在社區的衛生狀況。 2. 能認識登革熱的傳染途徑。	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	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

				嚴重性。	自我照護方式。		
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	2	<ol style="list-style-type: none"> 能和他人合作進行大隊接力。 於比賽中展現相關技巧與運動精神。 能了解躲避球比賽進行的方式。 學會相關的閃躲動作。 	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> <p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十九週 6/20~6/26	壹、健康齊步走 四、社區健康 G0	1	<ol style="list-style-type: none"> 能認識登革熱的病媒蚊種類及習性。 能認識登革熱的症狀。 能認識防治登革熱的方法。 能知道清除病媒蚊孳生源的方法。 能了解老鼠對健康所帶來的威脅。 能認識防治老鼠的方法。 	<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>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>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>

	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	1. 運用閃躲動作完成闖關。 2. 於活動中展現閃躲的技巧。 3. 和他人互相合作進行演練。	1d-Ⅱ-2描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第二十週 6/27~6/30	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	1. 能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。 2. 能清潔並維持居家環境的衛生。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	1. 知道如何擊地、高飛傳接球。 2. 會使用球擊中目標物。 3. 於活動中展現投擲與閃躲技巧。 4. 能修正閃躲動作並表現出來。 5. 了解躲避球比賽進行方式。 6. 知道如何展現運動家精神。	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

「表現任務-評量方式」請具體說明。

集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立佳里區仁愛國民小學 110 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過各式趣味化遊戲活動,讓學生學習躲避球的投擲、傳接、閃躲,以及排球的擊球技能。 2. 透過活動及遊戲,引導學生接觸籃球運動,學習基本的原地傳球及基礎的運球技能,以銜接後續的移動傳接及變化運球等動作。 3. 為了避免發生運動傷害,活動中還介紹了在籃球場上常見的運動傷害預防,以及簡易的急救處理。 4. 透過按部就班、循序漸進的學習,發揮學生的潛力,使其能跑得更快、跳得更高。 5. 引導學生從體驗伸展操、跳繩,了解有助體適能要素促進的活動。最後透過挑戰遊戲,鼓勵學生展現最佳體適能。 6. 從近視和口腔問題談起,引導學生體會視力與口腔保健的重要性,進而日常生活中養成正確的用眼習慣及潔牙方法。 7. 透過流感案例,引導學生探討疾病的成因,使其了解許多疾病均可因採行健康行為及預防措施而免於發生。 8. 透過就醫經驗的分享,協助學生建立自我照顧的能力及正確的就醫觀念。 9. 藉由教學活動來提升學生對危險行為的省察能力,增加相關知識並養成注意安全的習慣,以期減少傷害的發生。 10. 探討防火安全並教導逃生技巧,加強學生的防火安全概念。 11. 地震和颱風是臺灣常見的天然災害,平時做好防震、防颱措施及逃生演練,可以提升面對災變時的應變能力。 				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-2 應用肢體發展之能力,從事適當的身體活動。 1-2-3 體認健康行為的重要性,並運用做決定的技巧來促進健康。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則,參與比賽,表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動,並積極參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處,並藉以提升個人體適能。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 5-2-5 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 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動,以增進身體的安適。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 				

融入之重大議題	<p>【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。</p> <p>【家政教育】 3-1-3 察覺個人的消費行為。 3-2-3 養成良好的生活習慣。</p> <p>【性別平等教育】 1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>【環境教育】 4-2-2 能具體提出改善週遭環境問題的措施。</p> <p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>
---------	--

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 9/1~9/4	單元一、球兒攻防戰 活動 1 閃躲高手	3	3-2-3 3-2-4	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-2-1
第二週 9/5~9/11	單元一、球兒攻防戰 活動 1 閃躲高手 活動 2 排球樂	3	3-2-3 3-2-4	實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 2-2-1
第三週 9/12~9/18	單元一、球兒攻防戰 活動 2 排球樂	3	3-2-4 6-2-3	實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1
第四週 9/19~9/25	單元二、籃球球來瘋 活動 1 球感百分百	3	3-2-2	實作評量 課堂問答	【性別平等教育】 1-2-3
第五週 9/26~10/2	單元二、籃球球來瘋 活動 2 絕佳默契	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	自我評量 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1

第六週 10/3~10/9	單元二、籃球球來瘋 活動3 縱橫球場	3	3-2-2 3-2-3 3-2-4	自我評量 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1
第七週 10/10~10/16	單元二、籃球球來瘋 活動3 縱橫球場 活動4 急救小達人	3	3-2-2 3-2-3 3-2-4 5-2-5	實作評量 課堂問答 觀察評量	【性別平等教育】 2-2-1 【家政教育】 3-2-3
第八週 10/17~10/23	單元三、飛躍羚羊 活動1 贏在起跑點	3	3-2-1	課堂問答 觀察評量 實作評量	【生涯發展教育】 2-2-1
第九週 10/24~10/30	單元三、飛躍羚羊 活動2 同心協力	3	3-2-4 6-2-5	實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1
第十週 10/31~11/6	單元三、飛躍羚羊 活動3 跳箱樂	3	3-2-1 3-2-4	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-2-1
第十一週 11/7~11/13	單元四、一起來運動 活動1 健康體適能	3	4-2-4	實作評量 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3
第十二週 11/14~11/20	單元四、一起來運動 活動2 能屈能伸	3	3-2-1 4-2-4	實作評量 課堂問答	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3
第十三週 11/21~11/27	單元四、一起來運動 活動3「繩」采奕奕	3	3-2-2 6-2-3	實作評量 觀察評量	【人權教育】 1-2-5
第十四週 11/28~12/4	單元四、一起來運動 活動4 體能大挑戰	3	1-2-2 4-2-3	實作評量 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3
第十五週 12/5~12/11	單元五、健康守護者 活動1 護眼小專家 活動2 寶貝我的牙齒	3	1-2-3	自我評量 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2

第十六週 12/12~12/18	單元五、健康守護者 活動 3 流感追緝令 活動 4 探索過敏	3	7-2-1	觀察評量 自我評量 課堂問答 發表	【家政教育】 3-2-3
第十七週 12/19~12/25	單元五、健康守護者 活動 5 就醫停看聽	3	7-2-2 7-2-3	觀察評量 發表 課堂問答	【家政教育】 3-1-3
第十八週 12/26~1/1	單元六、防災小尖兵 活動 1 事故傷害知多少	3	5-2-1 5-2-2	課堂問答 發表	【生涯發展教育】 3-2-3 【環境教育】 4-2-2
第十九週 1/2~1/8	單元六、防災小尖兵 活動 2 生死一瞬間	3	5-2-1 5-2-3	自我評量 實作評量 發表 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2
第二十週 1/9~1/15	單元六、防災小尖兵 活動 3 天搖地動	3	5-2-3	實作評量 課堂問答 發表	【生涯發展教育】 3-2-2
第二十一週 1/16~1/21	單元六、防災小尖兵 活動 4 可怕的颱風	3	5-2-2 5-2-3	課堂問答 發表 自我評量	【生涯發展教育】 3-2-2

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立佳里區仁愛國民小學 110 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單元集結了四種手部運動,除了常見的球類活動—樂樂棒球、排球之外,還介紹扯鈴、武術等民俗體育內容,讓學生能培養多元興趣,養成良好的運動習慣。 2. 練習樂樂棒球正確的傳接球動作,以及握棒擊球技巧。並經由單元中的遊戲過程,讓學生熟悉所學的動作技能。 3. 透過單元中的活動,讓學生循序增進對桌球的控球能力。 4. 教導學生認識社區運動資源,包括運動的場地、設施、競賽、組織,以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣,並利用本單元所學的觀念,進行正確的運動消費。 5. 活動先引導學生練習持毬、撿毬及運用身體各部位停毬,再透過趣味化遊戲提升其對毬子的熟悉度,最後教導其踢、拐、膝的動作技能,並運用所學進行闖關遊戲。 6. 藉由團體遊戲方式,引導學生學習足球運、傳、停等三種基本技能,提升其控球能力。 7. 透過跑步及跳躍活動,讓學生了解身體隨著年齡增長所產生的變化,可以跑得更快、跳得更高,同時加強學生的協調性和韻律性。 8. 單元中帶領學生認識測量心跳次數的方法及其與身體活動量的關係。配合介紹有氧運動的益處和種類,進行「有氧舞蹈」,並鼓勵學生自行結合不同動作,平時多練習、活動。 9. 本單元欲讓學生了解游泳時的注意事項,包括飲食、補充水分及抽筋時正確的處理方法。並透過各種漂浮動作,學會在潛入水中時放鬆身體的要領。另外,還針對游泳進階技能進行教學,例如韻律呼吸、換氣及打水等技巧,讓學生習得未來從事游泳活動的基礎。 10. 均衡飲食和健康有密不可分的關係,本單元參考衛生福利部「3~6年級學童一日飲食建議量」,指導學生依日需量均衡攝取六大類食物。 11. 中介紹營養素的來源及功用,並且探討營養不均所造成的體重過重或過輕問題。提醒學生適量攝取健康的食物,並養成規律的運動習慣以維護身體健康。 12. 除了設計情境讓學生演練拒菸的技巧外,也教導學生了解二手菸對健康的危害,且每個人都有拒絕二手菸、維護空氣清新的權利。 13. 探討空氣汙染和噪音問題,讓學生了解汙染的原因及相應的防制對策,並學習如何保護自己的感官,同時也鼓勵學生採取實際行動減輕汙染的危害。 14. 單元中除了讓學生學習溝通技巧、演練解決衝突的方法。同時也探討家暴案件中常見的迷思和處理方式。 15. 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。 				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力,從事適當的身體活動。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化,並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 				

	<p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。</p> <p>1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>1-2-2 了解自己的飲食習慣與喜好。</p> <p>1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>1-2-4 察覺食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-2-6 了解均衡的飲食並應用於生活中。</p> <p>3-2-3 養成良好的生活習慣。</p> <p>4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。</p> <p>2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。</p> <p>【海洋教育】</p>

1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。
 1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。
【環境教育】
 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。
 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。
【生涯發展教育】
 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 2/14~2/19	單元一、大家來運動 活動 1 棒棒開花	3	3-2-2 3-2-4	實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/20~2/26	單元一、大家來運動 活動 1 棒棒開花	3	3-2-2 3-2-4	實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 2/27~3/5	單元一、大家來運動 活動 2 共享桌球樂	3	3-2-4	實際演練 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第四週 3/6~3/12	單元一、大家來運動 活動 3 躍動的精靈	3	3-2-2	課堂問答 實際演練	【性別平等教育】 2-2-1
第五週 3/13~3/19	單元一、大家來運動 活動 4 臥虎藏龍	3	3-2-2 4-2-5	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 3/20~3/26	單元一、大家來運動 活動 4 臥虎藏龍 活動 5 社區運動資源	3	3-2-2 4-2-2 4-2-5 7-2-4	發表 課堂問答 實際演練 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 2-2-1
第七週 3/27~4/2	單元二、足下風雲 活動 1「毬」健美	3	3-2-1 3-2-2	實際演練 參與度評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第八週 4/3~4/9	單元二、足下風雲 活動 2 控球高手	3	3-2-2 3-2-1	實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1

第九週 4/10~4/16	單元二、足下風雲 活動3 足球金童	3	3-2-4 3-2-2	實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 4/17~4/23	單元三、體適能加油站 活動1 跳躍精靈	3	1-2-2 3-2-1	自我評量 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週 4/24~4/30	單元三、體適能加油站 活動2 立定跳遠	3	3-2-4	實際演練 課堂問答	【生涯發展教育】 1-2-1
第十二週 5/1~5/7	單元三、體適能加油站 活動3 規律運動好體力	3	3-2-1 4-2-3	課堂問答 發表 實際演練	【家政教育】 3-2-3
第十三週 5/8~5/14	單元四、水中蛟龍 活動1 夏日戲水安全 活動2 漂浮滑行	3	3-2-2 3-2-4 2-2-6 5-2-5	自我評量 實際演練 課堂問答	【海洋教育】 1-2-2 1-2-3
第十四週 5/15~5/21	單元四、水中蛟龍 活動3 打水前進	3	3-2-2 3-2-4	實際演練 自我評量 觀察評量	【海洋教育】 1-2-3
第十五週 5/22~5/28	單元五、飲食智慧王 活動1 飲食新概念 活動2 拜訪營養素	3	1-2-1 1-2-4 2-2-1 2-2-2	自我評量 發表 課堂問答 紙筆測驗 參與度評量	【家政教育】 1-2-1 1-2-3 1-2-6
第十六週 5/29~6/4	單元五、飲食智慧王 活動2 拜訪營養素 活動3 體重控制有一套	3	1-2-1 2-2-2	自我評量 發表 參與度評量	【家政教育】 1-2-3 1-2-4
第十七週 6/5~6/11	單元六、環境偵查員 活動1 拒絕菸害 活動2 健康深呼吸	3	5-2-4 7-2-5 7-2-6	發表 實際演練 觀察評量 課堂問答 自我評量	【生涯發展教育】 3-2-2 【環境教育】 1-2-1 1-2-4
第十八週 6/12~6/18	單元六、環境偵查員 活動2 健康深呼吸 活動3 找回寧靜的家	3	1-2-1 2-2-1 2-2-2	自我評量 發表 課堂問答	【家政教育】 1-2-1 1-2-2

<p>第十九週 6/19~6/25</p>	<p>單元七、走出新方向 活動 1 珍愛我的家 活動 2 家庭的危機</p>	<p>3</p>	<p>6-2-2 6-2-4</p>	<p>發表 課堂問答 自我評量 實際演練</p>	<p>【人權教育】 1-2-2 1-2-4 【家政教育】 4-2-3</p>
<p>第二十週 6/26~6/30</p>	<p>單元七、走出新方向 活動 2 家庭的危機 活動 3 性別話題</p>	<p>3</p>	<p>1-2-5 6-2-1 6-2-2</p>	<p>自我評量 觀察評量 發表 課堂問答</p>	<p>【人權教育】 1-2-2 1-2-4 【性別平等教育】 1-2-2 2-2-1 2-2-2</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。

臺南市公立佳里區仁愛國民小學 110 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	南一版	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道不同的活動需穿著不同功能的鞋子。 2. 知道選購鞋子的方法。 3. 知道不同類型的鞋子具有不同的特點與功能。 4. 知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。 5. 知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。 6. 從事消費活動時,能選擇良好的產品或服務。 7. 面對促銷活動能表現出理性消費的行為。 8. 能在經濟能力許可下挑選適合的鞋子,維護自己的安全與健康。 9. 能在日常生活中,穿適合的鞋子從事活動,增進身心健康。 10. 平時能主動關心自己和家人的健康,學習做好健康管理。 11. 能在平時做好健康管理,為促進人我的健康而努力。 12. 能明瞭在外飲食的選擇原則。 13. 能認識食物選購、清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。 14. 能認識烹煮食物的正確方式。 15. 能認識食物包裝與貯存容器的適當性。 				
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。 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 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動規則,參與比賽,表現運動技能。 4-2-1 了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。 				

	<p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p> <p>7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。</p>
融入之重大議題	<p>【家政教育】</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>2-3-3 表現合宜的穿著。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p> <p>4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。</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>1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</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>【資訊教育】</p> <p>4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。</p> <p>【環境教育】</p>

5-3-1 具有參與規劃校園環境調查活動的經驗。					
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
一 8/30 9/4	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	3	7-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 2-3-3 3-3-5
二 9/5 9/11	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	3	7-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 2-3-3 3-3-5
三 9/12 9/18	壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡	3	2-2-4 2-2-5	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-4
四 9/19 9/25	壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡	3	2-2-5	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-4
五 9/26 10/2	貳、青春無限 3. 青春紀事簿	3	1-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別平等教 育】 1-3-4 2-3-2

C5-1 健體領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					【家政教育】 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1
六 10/3 10/9	貳、青春無限 4. 青春你我他	3	6-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別平等教育】 2-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 2-2-1
七 10/10 10/16	貳、青春無限 5. 小心危險在身邊	3	5-2-1 5-2-2 5-2-5	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【資訊教育】 4-3-1 【環境教育】 5-3-1
八 10/17 10/23	參、活力滿分 6. 來玩飛盤	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【生涯發展教育】 1-2-1
九 10/24 10/30	參、活力滿分 7. 我是飛毛腿	3	3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【生涯發展教育】 2-2-1
十 10/31 11/6	參、活力滿分 7. 我是飛毛腿	3	3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量	【生涯發展教育】 2-2-1

C5-1 健體領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				態度評量	
十一 11/7 11/13	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3	3-2-1 3-2-2 4-2-2	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十二 11/14 11/20	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3	3-2-1 3-2-2 4-2-2 4-2-5	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十三 11/21 11/27	參、活力滿分 9. 活力有氧	3	3-2-1 3-2-2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十四 11/28 12/4	參、活力滿分 10. 投籃高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十五 12/5 12/11	參、活力滿分 10. 投籃高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十六 12/12 12/18	肆、矯健身手 11. 大顯身手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十七 12/19 12/25	肆、矯健身手 12. 與繩共舞	3	3-2-2 3-2-4 4-2-1	觀察檢核 行為檢核 團體合作	

C5-1 健體領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			4-2-5	態度評量 口頭評量	
十八 12/26 1/1	肆、矯健身手 12. 與繩共舞	3	3-2-2 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	
十九 1/2 1/8	肆、矯健身手 13. 羽球高手	3	3-2-1 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	
二十 1/9 1/15	肆、矯健身手 13. 羽球高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	
二十一 1/16 1/20	肆、矯健身手 13. 羽球高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	

◎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。

臺南市公立佳里區仁愛國民小學 110 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	南一版	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能明瞭食品包裝上的營養標示內容。 2. 能選擇符合個人營養需求的食物。 3. 能明瞭食品正確的保存方式。 4. 能選購保存方式正確的食物。 5. 能說出食物正確保存方式的重要性。 6. 能舉例說明食物的保存方式。 7. 能了解健康檢查的意義,以維護個人健康。 8. 能了解糖尿病形成的原因。 9. 能遵從醫師的建議,維護個人的健康行為。 10. 知道全民健保的目的,懂得善用及珍惜醫療資源。 11. 生病時,能表現出正確的診療行為。 12. 了解健保醫療實施分級制度的意義。 13. 能建立正確的診療觀念與態度,善用及珍惜醫療資源。 14. 培養判斷與辨識的能力,在消費時表現出合宜的消費行為。 15. 知道如何選購安全合格的藥品。 				
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。 3-2-3 了解運動規則,參與比賽,表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。 				

	<p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 認識消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>				
<p>融入之重大議題</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>2-3-2 瞭解穿著與人際溝通的關係。</p> <p>2-3-3 表現合宜的穿著。</p> <p>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</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>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春不同性別者身體的發展與保健。</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>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>				
<p>課程架構脈絡</p>					
<p>教學期程</p>	<p>單元與活動名稱</p>	<p>節數</p>	<p>領域能力指標</p>	<p>表現任務 (評量方式)</p>	<p>融入議題 能力指標</p>

C5-1 健體領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

一 2/11 2/12	壹、健康防護站 一、消費停看聽	3	2-2-4 2-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
二 2/13 2/19	壹、健康防護站 一、消費停看聽	3	2-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
三 2/20 2/26	壹、健康防護站 二、寶貝奶奶的健康	3	7-2-1 7-2-2 7-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 【人權教育】 1-3-1
四 2/27 3/5	壹、健康防護站 三、無毒家園	3	5-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 2-3-1
五 3/6 3/12	壹、健康防護站 三、無毒家園	3	5-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 2-3-1
六 3/13 	貳、青春組曲 四、飛躍的青春	3	1-2-4 1-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核	【性別平等教育】 1-3-1

C5-1 健體領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

3/19				行為檢核 態度評量	2-3-2 【家政教育】 2-3-2 2-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1
七 3/20 3/26	貳、青春組曲 五、家和萬事興	3	6-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-3-1 【家政教育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展教育】 1-2-1
八 3/27 4/2	參、樂活跑碰跳 六、班際大隊接力賽	3	3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
九 4/3 4/9	參、樂活跑碰跳 七、急行跳遠	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

C5-1 健體領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

十 4/10 4/16	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	3	3-2-2 4-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十一 4/17 4/23	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	3	3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十二 4/24 4/30	參、樂活跑碰跳 九、武術高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十三 5/1 5/7	參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固球	3	3-2-1 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十四 5/8 5/14	參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十五 5/15 	肆、運動你我他 十一、跳箱高手	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核	

C5-1 健體領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

5/21				行為檢核 態度評量	
十六 5/22 5/28	肆、運動你我他 十一、跳箱高手	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十七 5/29 6/4	肆、運動你我他 十二、大家來跳竹竿舞	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十八 6/5 6/11	肆、運動你我他 十三、單槓運動我最行	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十九 6/12 6/18	肆、運動你我他 十四、排球高手	3	3-2-1 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
二十 6/19 6/25	肆、運動你我他 十四、排球高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
二十一	肆、運動你我他	3	3-2-1	口語評量	

C5-1 健體領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

6/26 6/30	十四、排球高手		3-2-3 3-2-4	操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
-------------------	---------	--	----------------	------------------------------	--

◎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。

臺南市公立佳里區仁愛國民小學 110 學年度第一學期 六 年級 健康體育 領域學習課程(調整)計畫(普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

教材版本	翰林	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	<p>1. 了解並能遵守籃球比賽基本規則，同時培養團隊活動的合作精神，及提升對基本裁判手勢的了解，藉由籃球規則讓學生更融入賽事，同時培養團隊合作默契。</p> <p>2. 主要目標在練習籃球運動中，上籃、防守及移位步伐、簡易的二對二籃球賽等，期透過活動設計加強學生操控籃球的能力及手眼協調性，提升籃球技能。</p> <p>3. 學習羽球的基本步法及正手擊高遠球。</p> <p>4. 延伸五年級之排球動作技能，增加高手傳球動作，以提升排球動作學習。</p> <p>5. 在學習低手和高手傳球後，將相關排球技能藉由簡易規則應用在比賽中。</p> <p>6. 透過教育部 SH150 方案，與身體活動金字塔概念的介紹，引導學生認同運動功能，並能增加每週身體活動量。</p> <p>7. 透過飛盤的學習，發展穩定性和操作性的運動技能，學習身體的控制，同時藉由遊戲或比賽的進行，體驗團體合作的感覺，欣賞自己和他人的表現，發揮運動精神。</p> <p>8. 體適能遊戲和撐箱跳躍是屬於綜合性的體能性活動，除了表現全身性的控制能力之外，也可以評估自己體適能程度。</p> <p>9. 從水汙染問題的探討開始，引導學生關心社區水汙染防治計畫，並且在日常生活中節約用水、愛惜水資源。</p> <p>10. 探討社區垃圾問題並鼓勵學生實地進行調查，為社區的環境品質盡一分心力。</p> <p>11. 關心地球生態環境就應採取綠色消費行為，不論是食、衣、住、行、娛樂，都應該減少資源的浪費並且讓資源可以循環再使用，避免全球環境問題持續的惡化。</p> <p>12. 以討論及演練等方式，幫助學生了解成癮物質的危害並學習拒絕的方法。</p> <p>13. 透過問題解決、腦力激盪、示範與演練等活動，幫助學生認識抒解壓力的方式，學習與壓力和諧共處。</p> <p>14. 透過案例說明一氧化碳中毒的處理步驟，訓練學生緊急應變的能力。</p> <p>15. 先透過青春期兩性常見的困擾，引導學生發表自己生長發育的變化，以及對這些變化的感覺，希望學生能用正確的態度面對，並接受成長的喜悅。除此之外還引導學生探討如何向異性表達好感，並學習在團體活動中增進彼此的了解。</p> <p>16. 提醒學生要培養獨立思考的能力，避免被錯誤的性資訊所誤導。同時要謹記網路交友安全守則，當心網路性陷阱。</p> <p>17. 讓學生對於愛滋病的防治有正確認知，並培養接納關懷愛滋病患的態度。</p>				

<p>領域能力指標</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。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-2-3 養成好的生活習慣。</p> <p>3-3-6 用科技蒐集生活相關資訊。</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>【性別平等教育】</p>

- 1-3-1 認知青春期同性別者身體的發展與保健。
- 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。
- 2-1-4 認識自己的身體隱私權。
- 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。
- 2-3-3 認同性別者處情緒的方法，採取合宜的表達方式。
- 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。
- 2-3-6 釐清性與愛的迷思。
- 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。
- 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。
- 【環境教育】**
- 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。
- 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。
- 3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。
- 5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。
- 【生涯發展教育】**
- 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
- 2-1-1 培養互助合作的生活態度。
- 2-2-1 培養良好的人際互動能力。
- 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。
- 【資訊教育】**
- 4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。
- 5-3-1 能了解網路的虛擬特性。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 8/30~9/4	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習	3	3-2-2 3-2-3	實際演練 課堂問答 自我評量	【人權教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				觀察評量	
第二週 9/5~9/11	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習、活動 2 防守 動作與移位步伐	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【人權教育】 1-2-1
第三週 9/12~9/18	單元一、馳騁球場 活動 2 防守動作與移位步伐、 活動 3 對戰遊戲	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	實際演練 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1
第四週 9/19~9/25	單元一、馳騁球場 活動 4 趣味鬥牛賽	3	3-2-3 3-2-4 6-2-6	實際演練 發表	【人權教育】 1-3-2
第五週 9/26~10/2	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3	3-2-1 3-2-4	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2
第六週 10/3~10/9	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3	3-2-1 3-2-4	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2
第七週 10/10~10/16	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第八週 10/17~10/23	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第九週 10/24~10/30	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 3-2-3	發表 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			3-2-4	觀察評量	
第十週 10/31~11/6	單元三、排球樂無窮 活動 2 運動安全你我他	3	5-2-5	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第十一週 11/7~11/13	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 1 運動一級棒、活動 2 一指神功	3	3-2-1 3-2-2 4-2-4	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
第十二週 11/14~11/20	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 3 飛鴿傳書	3	3-2-1 3-2-2	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第十三週 11/21~11/27	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 4 盤中乾坤	3	3-2-3 3-2-4	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-2-2
第十四週 11/28~12/4	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍	3	3-2-1	實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1
第十五週 12/5~12/11	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 6 有趣的體能遊戲	3	3-2-3 4-2-3	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第十六週 12/12~12/18	單元五、環保行動家 活動 1 護河小達人、活動 2 垃圾偵查員	3	7-2-5 7-2-6	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 2-3-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					5-2-2
第十七週 12/19~12/25	單元五、環保行動家 活動 2 垃圾偵查員、活動 3 綠色消費愛地球	3	7-2-3 7-2-5 7-2-6	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2
第十八週 12/26~1/1	單元六、健康焦點新聞 活動 1 遠離酒害、活動 2 防毒沾身	3	5-2-4	課堂問答 發表 實際演練	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
第十九週 1/2~1/8	單元六、健康焦點新聞 活動 3 壓力調適、活動 4 急救須知	3	5-2-1 5-2-3 6-2-4	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量 發表	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 3-3-6 4-3-2
第二十週 1/9~1/15	單元七知性時間 活動 1「性」是什麼、活動 2 與異性相處	3	1-2-4 1-2-5 1-2-6	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2 2-3-2 2-3-4 2-3-6
第二十一週 1/16~1/21	單元七知性時間 活動 3 性的自我保護	3	5-2-1 7-2-1	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 2-1-4 2-3-7 3-3-1 【資訊教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					4-3-6
					5-3-1

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎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。

臺南市公立佳里區仁愛國民小學 110 學年度第二學期 六年級 健康體育 領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(54)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過發球規則的了解,與反手發球、正反手挑球技巧的練習,讓學生對於羽球動作技能的學習更全面,並能進一步進行羽球對抗賽。 2. 介紹各式球類運動鞋之特殊設計功能,並引導學生了解在選購前,可蒐羅各方資源,因為唯有正確的運動消費行為,才能滿足自己的需求,又不浪費金錢。 3. 單元主要是結合之前學過的桌球基本技巧,進一步引導學生學習更完整的擊球技術,以應用於桌球比賽中,讓學生更能體會其有趣之處。 4. 元藉由在國際體壇發光發熱的運動員之精采照片,引導學生賞析選手的優異表現,使其能感受運動賽事的樂趣與感動。 5. 單元主要目的為練習足球運動中的射門技巧,並結合運球及控球動作,進行小組進攻練習,增進組織進攻能力。 6. 透過簡易五人制足球賽的介紹,讓學生運用所學技能進行比賽,體驗足球運動的樂趣。 7. 人的肢體可以呈現無限的力與美,運動本身就是美感的體驗和展現。繞著身體軸心,展現不同的翻轉動作。 8. 運動場上每個人、事、物,都有值得欣賞的美。希望大家能從體驗、觀賞中,享受運動之美。 9. 透過漸進式的練習,讓學生熟練捷泳的連貫動作。 10. 藉由水中遊戲提高學生水中運動的興趣和能力,並介紹水中自救、救人的知識和技能,減少水中意外之發生。 11. 為了追求健康的生活,每個人都要養成均衡飲食和規律運動的習慣,透過健康檢查早期發現疾病、早期治療。平時要注意食物的處理與保存,避免食物中毒的事件發生。 12. 透過宴席可以了解我國的飲食文化並學習以健康的觀念來設計飲食內容。 13. 指導食物梗塞的急救法,培養學生自救、救人的能力。 14. 就醫時,無論是看西醫或中醫,就醫前都要謹選擇合格的診所,不要輕信密醫和偏方,以免危害健康。 15. 單元中從認識全民健保的好處開始,透過經驗分享、討論、演練等活動,加深學生對全民健保的認知,培養珍惜醫療資源的態度,並協助他們將所學落實在生活中。 16. 單元透過分享與討論,讓學生了解疾病發生的原因及病菌的傳染途徑,學習生病時的處理方法及自我照顧之道,體會自己在維持與增進健康上應負的責任,進而採取適當的預防措施,遠離疾病的威脅。 17. 預防心血管疾病要從年輕做起,即早養成良好的生活型態,可以大幅降低罹患心血管疾病的機率。 				

<p>領域能力指標</p>	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p> <p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</p> <p>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> <p>7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。</p> <p>1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>1-3-4 了解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。</p> <p>3-3-4 認識並能運用社區資源。</p>

<p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。</p> <p>1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <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>					
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 2/14~2/19	單元一、聰明選購，開心運動 活動 1 誰「羽」爭鋒	3	3-2-1 3-2-2	實際演練 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/20~2/26	單元一、聰明選購，開心運動 活動 2 龍爭虎鬥、活動 3 認真挑、 聰明購	3	3-2-3 3-2-4 7-2-4	實際演練 觀察評量 發表	【人權教育】 1-3-2 【性別平等教育】 3-3-2 【家政教育】 3-3-5
第三週 2/27~3/5	單元二、桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊	3	3-2-2 3-2-4	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
第四週 3/6~3/12	單元二、桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊、活動 2 一決勝負	3	3-2-2 3-2-3	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			3-2-4 6-2-5	自我評量 發表	【性別平等教育】 3-3-2
第五週 3/13~3/19	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 1 最佳門將、活動 2 射門得分	3	1-2-2 3-2-2 3-2-4	課堂問答 實際演練 自我評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
第六週 3/20~3/26	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 2 射門得分、活動 3 合作無間	3	3-2-2 3-2-4	實際演練 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 3-3-2
第七週 3/27~4/2	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 4 五人制足球賽、活動 5 運動 飲料知多少	3	2-2-6 3-2-3	觀察評量 發表 課堂問答	【人權教育】 1-3-2 【家政教育】 3-3-5
第八週 4/3~4/9	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如、活動 2 肢體力與 美	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	課堂問答 實際演練 表演評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第九週 4/10~4/16	單元四、舞動精采 活動 2 肢體力與美、活動 3 運動欣 賞	3	3-2-1 3-2-4 4-2-5	實際演練 表演評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 4/17~4/23	單元五、水中樂悠「游」 活動 1 捷泳	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	實際演練	【海洋教育】 1-3-2
第十一週 4/24~4/30	單元五、水中樂悠「游」 活動 2 水中求生知多少	3	5-2-5	實際演練 課堂問答	【海洋教育】 1-3-3
第十二週 5/1~5/7	單元六、健康飲食生活 活動 1 守護家人的健康、活動 2 飲 食安全與衛生	3	1-2-1 2-2-2 2-2-5 7-2-1	課堂問答 自我評量 實踐 發表	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十三週 5/8~5/14	單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生、活動 3 營養標示看仔細	3	2-2-4 2-2-5	課堂問答 發表 實踐 自我評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5
第十四週 5/15~5/21	單元六、健康飲食生活 活動 4 爺爺過生日、活動 5 食物梗塞急救	3	2-2-3 5-2-3	發表 實際演練 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-7
第十五週 5/22~5/28	單元七、就醫基本功 活動 1 認識中醫、活動 2 健保—健康有保	3	7-2-2 7-2-3	課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4
第十六週 5/29~6/4	單元七、就醫基本功 活動 2 健保—健康有保、活動 3 珍惜健保資源	3	7-2-2 7-2-3	課堂問答 觀察評量 實際演練 自我評量	【人權教育】 1-3-1
第十七週 6/5~6/11	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病	3	7-2-1	課堂問答 紙筆測驗	【家政教育】 1-3-5
第十八週 6/12~6/18	單元八、防治疾病一起來 活動 2 認識心血管疾病	3	7-2-1	課堂問答 自我評量	【家政教育】 1-3-1

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。