

臺南市公立後壁區新東國民小學 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	翰林版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節		
課程目標	1. 引導學生觀察自己的成長現象,並透過遊戲化的教學活動,培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣,並讓其透過觀察與演練,學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由學生攝取食物的經驗,讓其了解食物對生理和心理的影響,並鼓勵學生養成良好的飲食習慣,讓自己更健康。 4. 透過學生平日上學或放學回家的情境,探討周遭環境中的潛在危險,進一步思考因應解決的方法,提升學生危機應變的能力。 5. 藉由觀察與討論,教導學生友愛同學,與同儕和睦相處的方法。 6. 透過觀察與體驗活動,建立學生上體育課的正確行為,並引導學生實作暖身活動,知道運動前暖身的重要性。 7. 透過觀察與體驗活動,引導學生正確使用校園遊樂設備,遵守使用規定。 8. 透過身體造型遊戲,學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念,並能應用在動作展演上。 9. 指導學生體驗各種走路方法,並經由不同節奏的練習規畫,培養學生多走路的習慣。 10. 透過一系列滾球練習與遊戲,發展學生協調性,培養基本運動能力與技巧。 11. 藉由團體遊戲,培養學生群性並了解團隊合作重要性。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/30~9/3	第一冊第一單元：成長變變 活動一：長大真好	3	1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的生長發育變化。 3. 認識身體各部位的名稱和基本功能。 4. 願意珍惜愛護自己的身體。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 討論：能說出代表成長的現象。 2. 發表：能分享自己的生長發育變化。 3. 紙筆評量：明白身體各部位的名稱。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

第二週 9/6~9/10	第一冊第一單元：成長變變 活動二：清潔衛生好習慣					4. 態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。	
		4	1. 發覺清潔習慣的重要性。 2. 嘗試練習各種不同的清潔技能。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 問答：能說出讓身體變乾淨的方法。 2. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 3. 自評：能確實執行清潔習慣。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
		3	1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 3. 在生活中實踐清潔習慣。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2. 自評：能確實執行清潔習慣。 3. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 4. 自評：能確實執行清潔習慣。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第四週 9/20~9/24	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	2	1. 發覺影響上下學安全的態度與行為。 2. 認識行走安全。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2. 自評：上、下學	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

				度與行為。		途中會遵守交通規則。 3. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 4. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。 5. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。	
第五週 9/27~10/1	第一冊第二單元：快樂上下學 活動二：我們是好同學、 活動三：我們的健康中心	3	1. 了解與同學和諧相處的方式。 2. 遵守團體規範。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 問答：能說出與朋友和睦相處的方法。 2. 觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。 3. 自評：能做到友愛同學的行為。	【生命教育】 生E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。
第六週 10/4~10/8	第一冊第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤	3	1. 認識食物的重要性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1. 問答：能說出攝取多樣化食物的好處。 2. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 3. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 4. 發表：願意嘗試	【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。

						新食物並分享自己的感覺。	
第七週 10/11~10/15	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	2	1. 養成每天吃早餐的習慣。	1a-I-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 問答：能說出每天吃早餐的好處。 2. 自評：能養成良好的飲食習慣。	【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第八週 10/18~10/22	第一冊第四單元：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	3	1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備習慣。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1. 問答：能說出體育課的安全規定和準備。 2. 實作：能做出正確的整隊動作。 3. 問答：能說出正確運動穿著的條件。 4. 實作：能做好上體育課的準備。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第九週 10/25~10/29	第一冊第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操	3	1. 知道暖身操的重要性。 2. 能正確進行暖身操活動。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 問答：能說出暖身操的重要性。 2. 實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十週 11/1~11/5	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	3	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 問答：能說出校園遊樂設備使用規定。 2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。 3. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 4. 問答：能說出發	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。

						現危險遊樂設備的處理方法。	
第十一週 11/8~11/12	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	3	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 問答：能說出校園遊樂設備使用規定。 2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。 3. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 4. 問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。
第十二週 11/15~11/19	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲	3	1. 能利用身體模仿不同的幾何圖形。 2. 知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。 3. 能和同學合作做出有主題的模仿造型。 4. 能發表自己觀賞的想法。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。 2. 實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。 3. 問答：能說出觀賞展演的想法。 4. 實作：能和同學合作，展演有主題的造型。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十三週 11/22~11/26	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動二：墊上模仿秀	3	1. 能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。 2. 能知道表現平衡、柔軟度和支撐動作的要領。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。 2. 實作：能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

第十四週 11/29~12/3	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動三：唱跳樂趣多	3	1.能知道跳舞的動作要領。 2.能說出舞蹈動作的口訣。 3.能跟隨節奏做出正確的唱跳活動。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	問答：能說出舞蹈動作的學習要領。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
				1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
第十五週 12/6~12/10	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動四：動物拳	3	1.學會利用身體表現各種動物拳。 2.能和其他人合作，共同進行動物拳創作活動。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1.實作：能做出動物拳動作。 2.觀察：能與他人合作。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十六週 12/13~12/17	第一冊第六單元：走走跑跑 活動一：跟著節奏走	3	1.體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作：能以不同走路步伐移位。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十七週 12/20~12/24	第一冊第六單元：走走跑跑 活動二：奔跑吧	3	1.透過遊戲認識跑步運動。 2.培養快速改變方向及閃躲的能力。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作：能做不同方向、速度的跑步動作。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

<p>第十八週 12/27~12/31</p>	<p>第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手</p>	2	<p>1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力</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：能正確做出大、小球的滾球動作。 2.實作：能做出滾地移動接球的動作。 3.觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。</p>	<p>【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。</p>
<p>第十九週 1/3~1/7</p>	<p>第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手</p>	3	<p>1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力</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：能正確做出大、小球的滾球動作。 2.實作：能做出滾地移動接球的動作。 3.觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。</p>	<p>【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。</p>
<p>第二十週 1/10~1/14</p>	<p>第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手</p>	3	<p>1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力</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：能正確做出大、小球的滾球動作。 2.實作：能做出滾地移動接球的動作。 3.觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。</p>	<p>【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。</p>
<p>第二十一週 1/17~1/21</p>	<p>第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲</p>	2	<p>1.能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p>	<p>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、</p>	<p>1.實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。 2.觀察：於練習或</p>	<p>【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。</p>

			2. 能正確完成傳、接球動作。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	遊戲中，能與同學合作，快樂學習。	
--	--	--	-----------------	---	-----------------------------------	------------------	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

臺南市公立後壁區新東國民小學 110 學年度第二學期一年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(56)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師藉由單元插圖故事,引導兒童思考問題,提高學習動機。 2. 藉著感受情緒與表達情緒,讓兒童逐步認識並接納自己的情緒,學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。 3. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸,讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權,建立「做自己身體的主人」的觀念,進而培養保護自己和處理危機的能力。 4. 透過對學校活動或家務工作的檢視,讓兒童了解善盡責任參與活動,根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。 5. 發表生病時的感受和處理方法,透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合,幫助自己早日恢復健康。 6. 引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥,培養正確用藥的觀念。 7. 引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法,了解「預防重於治療」的道理,知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病,進而落實良好的生活習慣,讓自己更健康。 8. 透過分享與探究活動,引導兒童知道運動的益處,進而願意增加運動機會。 9. 透過觀察與體驗活動,引導兒童認識校園的運動資源,並遵守使用規定。 10. 引導兒童實作伸展運動,知道運動前、後伸展的重要性。 11. 經由武術模仿遊戲,讓兒童學會武術拳與掌的基本動作,並能和其他人合作,共同進行創作動作遊戲。 12. 透過各式童玩體驗與遊戲,提升兒童的體能與協調性,並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。 13. 讓兒童了解跳躍的基本動作技巧,並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。 14. 透過分享與探究活動,引導兒童知道運動的益處,進而願意增加運動機會。 15. 透過觀察與體驗活動,引導兒童認識校園的運動資源,並遵守使用規定。 16. 藉由氣球多樣的擊球遊戲,降低運動學習門檻,引發兒童學習興趣。 17. 透過大、小球的拋球體驗與練習,學習基本運動要領,並在遊戲或比賽中增進運動技能。 18. 藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲,增進兒童用手控球的靈活度與協調性。 19. 教師藉由播放水域活動相關相片或影片,引導學生發表自我經驗,提高其學習興趣。 20. 透過討論方式,教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。 21. 藉由經驗分享,教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。 				
該學習階段 領域核心素養	<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> <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>				
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	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	1	1.發覺每個人會有不同的情緒變化。 2.分辨愉快或不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自評 操作 問答 觀察	【 家庭教育 】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第二週 2/14~2/18	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	3	1.發覺每個人會有不同的情緒變化。 2.分辨愉快或不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自評 操作 問答 觀察	【 家庭教育 】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第三週 2/21~2/25	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	3	1.發覺每個人會有不同的情緒變化。 2.分辨愉快或不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自評 操作 問答 觀察	【 家庭教育 】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第四週 2/28~3/4	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	2	1.認識適當的情緒表達方式。 2.在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3.能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自評 操作 問答 觀察	【 家庭教育 】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第五週 3/7~3/11	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	3	1.認識適當的情緒表達方式。 2.在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3.能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	問答 演練	【 人權教育 】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的

第六週 3/14~3/18	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人						管道。
		3	1. 辨別身體碰觸的感覺。 2. 認識身體隱私與身體界限。 3. 尊重自己及他人的身體隱私。 4. 拒絕不合理的要求。 5. 遇到危險和緊急情況時能設法求助。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	發表 問答 觀察 實作	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。
第七週 3/21~3/25	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	3	1. 比較男女生的異同。 2. 知道家庭或學校的分工沒有性別之分。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	發表 問答	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。
第八週 3/28~4/1	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	3	1. 發表生病的經驗。 2. 認識生病時的處理方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	問答 發表 演練	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第九週 4/4~4/8	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	2	1. 展現不用他人藥物的行為抉擇。 2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 3. 討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。 4. 練習正確用藥方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	問答 發表 演練	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十週 4/11~4/15	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	3	1. 認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。 2. 感受流感、腸病毒的威脅，並做好預防工作。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	問答 演練 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			3. 知道生病時如何避免傳染給他人。 4. 願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。		
第十一週 4/18~4/22	單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下、活動二、長大真好	3	1. 知道伸展運動的重要性。 2. 能正確進行伸展運動。 3. 能知道伸展運動的功能。 4. 願意利用時間進行伸展運動。 5. 了解跳躍的基本動作技巧。 6. 能做出單、雙腳跳聯合性動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律的身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十二週 4/25~4/29	單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱跳	3	1. 認識土風舞的基本動作。 2. 能依照土風舞舞序描述動作。 3. 能專注觀賞他人跳舞的動作表現。 4. 能按照音樂節奏和舞序，和他人跳出正確的土風舞。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十三週 5/2~5/6	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	3	1. 學會利用武術拳與掌的基本動作。 2. 能和他人合作，共同進行創作動作遊戲。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十四週 5/9~5/13	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	3	1. 能認識童玩的多元與樂趣。 2. 能學會拍毽子的技	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 觀察	【多元文化教育】 多 E1 了解自

			巧。 3.能運用沙包進行各式遊戲。 4.能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。	3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			己的文化特質。 多E2 建立自己的文化認同與意識。
第十五週 5/16~5/20	單元六、我愛運動 活動一、常運動好處多、 活動二、運動場地大探索	3	1.認識運動對身體健康的益處。 2.學會增加運動的方法。 3.願意增加運動的機會。 4.知道校園的運動場地和使用規定。 5.能辨識運動場地是否安全，並知道若有危險該如何處理。 6.使用運動場地前能檢視其安全性。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 安E8 了解校園安全的意義。
第十六週 5/23~5/27	單元六、高手來過招 活動三、動出好體力	3	1.認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。 2.正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。 3.會描述單槓的動作基本知識。	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。 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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十七週 5/30~6/3	單元六、我愛運動 活動四、滾出活力	2	1.認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。 2.能正確做出縮體、直體側滾翻的動作。 3.願意與他人認真合作完成雙人直體側滾翻的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 安E7 探究運動基本的保健。

				度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
第十八週 6/6~6/10	單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲	3	1. 認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。 2. 能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十九週 6/13~6/17	單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天空、活動二、百發百中	3	1. 能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 2. 能掌握氣球的特性，不讓球落地。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 4. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 5. 能單手做出拋小球動作。 6. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 7. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 8. 能單手做出拋小球動作。 9. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 10. 能理解並遵守運動規範。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第二十週 6/20~6/24	單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮、活動四、踢踢樂	3	1. 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 2. 能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。 3. 能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。 4. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處	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	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			5.能利用所學技能進行團體遊戲。	理練習或遊戲問題。	及準確性控球動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。		
第二十一週 6/27~6/30	單元八、玩水樂無窮 活動一、水上遊樂園、活動二、水中安全	2	1.了解水域活動的各種場地。 2.了解水域活動的各種項目。 3.討論如何挑選合適的游泳裝備。 4.能了解泳池的相關安全規定並確實遵守。 5.介紹入水的步驟。 6.能合作進行中團體遊戲。 7.能了解水中活動後的保健注意事項。	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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	發表 問答	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

臺南市公(私)立後壁區新東國民小學 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	翰林版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(59)節
課程目標	<p>1. 食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。單元一介紹六大類食物的來源和功能,引導學生體會均衡飲食的重要性;在享用營養、美味的食物時,也希望學生能心懷感恩,珍惜得之不易的食物。</p> <p>2. 單元一亦教導學生思考自己的飲食問題與改善方法,培養學生選擇健康、安全食物的能力。</p> <p>3. 自我概念是決定個人行為方式的重要因素,單元二教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己,進而提升自我價值感,幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。</p> <p>4. 眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官,也是賴以學習和溝通的管道。單元二從感官的功能談起,協助學生建立感官的保健常識,並且透過情境模擬,學習感官受到傷害時的緊急處理方法。</p> <p>5. 單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響,讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能,過度使用會產生成癮性反應,不但危害個人身心健康,也會造成家庭與社會的負擔。</p> <p>6. 單元三亦教導二手菸的危害,提醒學生覺察生活中所存在的二手菸,並且具體演練拒絕二手菸的技巧。</p> <p>7. 單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動,增進學生身體控制能力。</p> <p>8. 單元五引導學生認識與運用學校的運動資源,包括運動場地、運動器材和運動社團;透過呼拉圈遊戲,激發學生的創造力並增進身體的協調性。</p> <p>9. 單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法,建立正確的運動習慣。</p> <p>10. 單元六透過墊上活動,引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力,增加多元的身體能力;經由拳擊有氧模仿遊戲,讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作,並能与他人合作,共同進行模仿動作遊戲。</p> <p>11. 單元七透過各種跑步遊戲,提升學生的體能與敏捷性,並讓其從中領略身體活動的樂趣;藉由團體進行的水中遊戲活動,讓學生體驗水上活動並增加適應水性的能力;學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式,讓學生能安全進行水上活動。藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲,提升學生基本運動能力與技術。</p> <p>12. 單元八遊戲或比賽中發現問題、分析問題,並透過討論來解決問題;藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力,並培養學生群性合作的精神。</p> <p>13. 單元八亦藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗,引發學生喜愛棒壘球運動。</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-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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。</p>				

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/30~9/3	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	3	1.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。 3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5.願意做到珍惜食物、不浪費。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
第二週 9/6~9/10	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	3	1.感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。 2.養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。 3.感受不良飲食習慣對健康的影響。 4.思考自己的飲食問題與改善方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
第三週 9/13~9/17	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追	3	1.感受不良飲食習慣對健康的影響。 2.思考自己的飲食問題與改善方法。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	發表 問答 自評	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
第四週 9/20~9/24	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小撇步	3	1.認識選擇新鮮、安全食物的方法。 2.學習運用感官分辨食物的安全性。 3.認識選擇新鮮、安全食物的方法。 4.學習運用感官分辨食物的安全性。	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。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	發表 實作 自我檢核	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

第五週 9/27~10/1	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	3	1.描述並接受自己的外形。 2.認識自己的特質。 3.表現喜歡自己、悅納自己的行為。	3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	發表自評	【生涯規劃教育】 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。
第六週 10/4~10/8	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	3	1.認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性。 2.舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 3.嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	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。 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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	問答 發表 觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
第七週 10/11~10/15	單元二、我真的很不錯 活動三、感官救護站	3	嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
第八週 10/18~10/22	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	3	1.認識飲酒的危害。 2.知道酒後不應駕車。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	發表 觀察	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第九週 10/25~10/29	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	3	1.認識吸菸對身體健康的危害。 2.發表個人對拒絕二手菸的看法。 3.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	問答	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

				人對促進健康的立場。			
第十週 11/1~11/5	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊 活動二、伸展繩	3	1. 認識操控繩子的基本方法。 2. 表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 3. 分組合作創作繩子的造型遊戲。 4. 認識利用繩子進行伸展動作的方法。 5. 表現利用繩子進行的伸展動作。 6. 願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	問答 實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。
第十一週 11/8~11/12	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	3	1. 認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2. 表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3. 進行分站活動，學習分站活動的參與方法。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ab-I-1 體適能遊戲。	問答 實作	【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	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源	3	1. 認識與調查學校的運動場地。 2. 調查與演練學校運動器材的借用方式。 3. 認識學校的運動社團。 4. 討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	問答 實作 調查 自評	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
第十三週 11/22~11/26	單元五、運動有妙招 活動二、圓的世界	3	1. 能利用呼拉圈進行各種身體造型。 2. 能利用呼拉圈進行各項身體活動。 3. 能利用課餘時間練習呼拉圈。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

				本動作與模仿的能力。			
第十四週 11/29~12/3	單元五、運動有妙招 活動三、穿鞋學問大	3	1. 認識穿運動鞋的正確習慣。 2. 評估自己的穿鞋方式是否正確。 3. 認識選購運動鞋的消費概念。 4. 演練正確選購運動鞋的方法。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	問答 實作 自評	【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。
第十五週 12/6~12/10	單元六、身體動起來 活動一、同心協力 活動二、搖滾樂	3	1. 認識身體支撐動作的要領。 2. 表現各種穩定的支撐動作。 3. 在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。 4. 認識縮體滾翻的動作要領。 5. 能描述縮體滾翻的動作要領。 6. 表現不同形式的縮體滾翻。 7. 能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週 12/13~12/17	單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	3	1. 學會拳擊有氧拳的基本動作。 2. 能和其他人合作，共同進行模仿遊戲。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的健保。

				4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。			
第十七週 12/20~12/24	單元七、我是快樂運動員 活動一、樂跑人生 活動二、我是神射手	3	1.能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。 2.能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。 3標槍的動作。 4.認真參與團隊遊戲活動，並發揮「勝不驕、敗不餒」的運動家精神。	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十八週 12/27~12/31	單元七、我是快樂運動員 活動三、水中尋寶 活動三、相約戲水去	1	1.練習扶壁及徒手水中移動以及體驗水中跑步。 2.練習水中閉氣。 3.進行潛水及水中尋寶遊戲。 3.學習腿部抽筋的處理步驟。 4.能了解水中活動前後正確的眼睛衛生保健方法。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	實作 問答	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十九週 1/3~1/7	單元八、球兒真好玩 活動一、飛越地平線	3	1.體驗桌球特性，培養球感。 2.學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。 3.學會隔網拋準之要領與技巧。 4.能思考遊戲公平性問	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。 3d-I-1 應用基	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協	實作 問答	【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵守之。

第二十週 1/10~1/14	單元八、球兒真好玩 活動二、滾地躲避球	3	題，並提出看法。	本動作常識，處理練習或遊戲問題。	調、力量及準確性控球動作。	實作 觀察	【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。
			1. 進行反應及閃躲遊戲。 2. 練習滾地躲避球的閃躲遊戲。 3. 進行團體滾地躲避球遊戲。	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。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、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。		
第二十一週 1/17~1/21	單元八、球兒真好玩 活動二、滾地躲避球	1	1. 進行反應及閃躲遊戲。 2. 練習滾地躲避球的閃躲遊戲。 3. 進行團體滾地躲避球遊戲。	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。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	實作 觀察	【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

臺南市公(私)立後壁區新東國民小學 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	翰林版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(58)節	
課程目標	<p>1. 齲齒是對口腔健康有直接影響的常見疾病，而口腔健康又是全身健康重要的一環，攸關學生的學習、生活品質與身心發展。單元一教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。</p> <p>2. 有不少研究顯示兒童時期如果能養成良好的健康習慣，可以持續到成年以後。一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，單元一加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。</p> <p>3. 家是每個人的避風港，良好和諧的家庭氣氛，需要所有成員共同努力。單元二透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。</p> <p>4. 家庭氣氛是可以經營的，全家人共同參與休閒活動不但可以增進家人之間的情感，也能拓展生活經驗，讓身心更健康。單元二結合學生的生活經驗，透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。</p> <p>5. 安全舒適的生活環境與健康息息相關，愈來愈多人開始關心自己的社區環境。本單元引導學生觀察自己居住的社區有哪些特色和資源，藉由活動讓學生關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。</p> <p>6. 整潔舒適的社區環境需要社區居民共同維護，單元中透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。</p> <p>7. 單元四透過平衡木和跳箱，引導學生體驗平衡、支撐和跨越等動作能力。利用遊戲和創作的樂趣，增進其基礎動作技能與探索能力，提升學生運動參與的興趣。</p> <p>8. 單元五利用運動安全三部曲的概念，建立學生基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校班級性運動競賽，引導學生理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。</p> <p>單元五讓學生了解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。</p> <p>9. 單元六藉由樂趣化遊戲，了解並學習排球、槌球的基本概念、體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展、以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。</p> <p>10. 單元七介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。</p> <p>11. 單元七運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。</p> <p>12. 單元八了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎的游泳技能並熟悉自救方法。</p>					
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-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 2/7~2/11	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	2	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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。	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第二週 2/14~2/18	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	3	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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。	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第三週 2/21~2/25	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	3	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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。	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第四週 2/28~3/4	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	3	檢視並維持健康的生活習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	發表 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第五週 3/7~3/11	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	3	檢視並維持健康的生活習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第六週 3/14~3/18	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	3	1. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察 問答	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

第七週 3/21~3/25	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	3	家人和諧相處。				
			1. 認識家庭休閒活動的項目及好處。 2. 認識戶外旅遊的行前準備工作。 3. 樂於參與家庭休閒活動。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第八週 3/28~4/1	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	3	1. 能表達對家人的關愛。 2. 樂於參與家庭休閒活動。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第九週 4/4~4/8	單元三、健康舒適的社區 活動一、社區大事件	3	認識社區的特色和資源。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	發表	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第十週 4/11~4/15	單元三、健康舒適的社區 活動一、社區大事件	3	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 關心社區環境衛生。 3. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 4. 認識社區的特色和資源。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	問答 自評	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第十一週 4/18~4/22	單元三、健康舒適的社區 活動二、親近社區從參與開始	3	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 3. 願意維護社區環境的整潔。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察 實踐	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第十二週 4/25~4/29	單元四、運動新體驗 活動一、動靜平衡有一套、活動二、跳箱遊戲	3	1. 認識在平衡木行進的方法。 2. 能描述在平衡上保持動態平衡的要領。 3. 表現平衡木上行進、轉身的動作能力。 4. 認識在跳箱上進行支撐、跨越動作的要領。	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	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。

			5. 表現認真參與跳箱活動的學習態度。 6. 表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。	度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
第十三週 5/2~5/6	單元四、運動新體驗 活動三、體操挑戰活動	3	1. 認識分站體能活動的動作方法。 2. 正確表現分站體能活動的動作能力。 3. 進行分站活動時能表現遵守規則和尊重他人的行為。 4. 能利用學校或社區運動資源進行身體活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作 觀察 自評	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵守之。
第十四週 5/9~5/13	單元五、運動 GO!GO! 活動一、運動安全三部曲、活動二、小小運動家	3	1. 認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。 2. 評估不當的運動行為可能產生的危險。 3. 演練遇到運動傷害的解決方法。 4. 認識班級體育活動的相關運動常識。 5. 認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。 6. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 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。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-2 班級體育活動。	問答 實作 自評	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十五週 5/16~5/20	單元五、運動 GO!GO! 活動三、跳出活力	3	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。	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。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

第十六週 5/23~5/27	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的隔網遊戲	3	1.能熟練拋接動作。 2.能思考並運用比賽策略。 3.能與同學合作進行比賽。	度。			
				1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十七週 5/30~6/3	單元六、我喜歡玩球 活動二、擊中目標	1	1.能以正確的動作擊球，並命中目標。 2.在遊戲或比賽中保持運動精神。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十八週 6/6~6/10	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	3	1.能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2.能學會足內側控球動作。 3.能與同學合作進行足球團體遊戲。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	實作 問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十九週 6/13~6/17	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	3	1.能學會以足底推球及足背運球前進。 2.能利用運球動作技能進行團體遊戲。	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。	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	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

				3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。		
第二十週 6/20~6/24	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒 FUN 輕鬆、 活動二、武林高手 活動三、蜘蛛人考驗	3	1. 認識戶外、室內的休閒運動知識。 2. 認識可以進行休閒運動的相關資源。 3. 能依據日常生活選擇適當的休閒運動。 4. 學會有氧運動基本動作。 5. 觀察他人動作、配合節奏，合作表演。 6. 認識攀岩活動的基本常識。 7. 能利用四肢進行各項身體活動。 8. 在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	問答 實作 自評	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。
第二十一週 6/27~6/30	單元八、玩水樂翻天 活動三、水中韻律呼吸	1	1. 學習水中韻律呼吸的方法。 2. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。 3. 能學習在水中漂浮的方法。 4. 能在水中漂浮前進。 5. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 6. 學會借物漂浮的水中自救能力。	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。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	問答 觀察 自評	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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

臺南市公立後壁區新東國民小學 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	康軒	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. 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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/30-9/3	第一單元 飲食聰明選 第1課 吃出健康	3	1. 了解均衡飲食的意義，以及六大類食物每日適當攝取量。 2. 運用自我健康管理的生活技能，改善飲食習慣。 3. 運用創造性思考，擬訂飲食習慣改善策略。	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	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。	1. 表演 2. 口試 3. 實作 4. 實踐	
第二週	第一單元 飲食聰明選	3	1. 覺察影響個人飲食選擇的	2a-II-1 覺察健康	Ea-II-2 飲食搭	1. 表演	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

9/6~9/10	第 2 課飲食學問大		因素。 2. 覺察不同家庭有不同的飲食習慣。 3. 覺察個人飲食習慣是否健康。 4. 運用做決定的生活技能，改進個人飲食習慣。 5. 運用批判性思考的生活技能，分析食品廣告內容，有條理的解決問題。	受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	2. 實作 3. 口試 4. 晤談	
第三週 9/13~9/17	第二單元生命的樂章 第 1 課 生長圓舞曲	3	1. 認識生命的開始和誕生。 2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3. 認識生長發育的變化與意義。 4. 運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。 5. 認識促進生長發育的良好習慣。 6. 認識良好的衛生習慣。 7. 認識每個人生長發育的速度不同。 8. 運用同理心，感受他人的心情。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 表演 2. 鑑賞 3. 自我評量 4. 實作 5. 口試	
第四週 9/20~9/24	第二單元生命的樂章 第 2 課人生進行曲	2	1. 認識人生各階段的特徵。 2. 認識家人所處的人生階段。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1. 表演 2. 實作 3. 晤談	【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。
第五週 9/27~10/1	第三單元快樂的社區 第 1 課社區新體驗	3	1. 認識社區健康活動。 2. 參與社區活動，提升對社區的歸屬感。 3. 覺察提升社區生活品質的方法。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 表演 2. 實作	
第六週 10/4~10/8	第三單元快樂的社區 第 2 課社區環保	3	1. 認識社區環境汙染問題。 2. 注意病媒對健康的危害。 3. 展現實際行動改善社區汙染問題。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	1. 表演 2. 口試 3. 實作	

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>第三單元快樂的社區 第3課社區藥師好朋友</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解藥物應從正確管道取得。 2. 了解安全用藥原則。 3. 了解可以提供藥物諮詢的人員和機構。 4. 了解藥物的保存方法。 5. 了解過期藥物處理原則。 6. 了解中藥用藥安全原則。 	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 表演 2. 口試 3. 實作 4. 晤談 	
<p>第八週 10/18~10/22</p>	<p>第四單元與繩球同行 第1課隔繩對戰</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識擊球動作與方向轉換的動作要領。 2. 表現與同伴合作，認真參與活動的學習態度，並遵守活動規則。 3. 在活動中運用策略。 4. 認識排球運動的基本攻防概念。 	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 表演 	
<p>第九週 10/25~10/29</p>	<p>第四單元與繩球同行 第1課隔繩對戰</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識並運用防守時的攔網動作進行活動。 2. 在活動中運用策略。 3. 認識排球運動的基本攻防概念。 4. 表現與同伴合作，認真參與活動的學習態度，並遵守活動規則。 	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 表演 	
<p>第十週 11/1~11/5</p>	<p>第四單元與繩球同行 第2課玩球完勝</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識控制滾球力道與方向的動作要領。 2. 在活動中運用策略。 3. 透過團體討論，運用團隊策略。 4. 認識使球擊中目標的動作要領。 5. 認識使球滾過移動中目標 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 鑑賞 	<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>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>的動作要領。</p> <p>6. 表現團體互助合作的精神。</p> <p>7. 表現欣賞並支持他人的運動表現的行為。</p>	<p>的合作和競爭策略。</p>			
<p>第十一週 11/8~11/12</p>	<p>第四單元與繩球同行 第 3 課跳繩妙變化</p>	3	<p>1. 透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，認識雙腳跳繩。</p> <p>2. 透過伸直、提膝、後勾等跳法，認識單腳跳繩。</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活動。</p>	<p>1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 表演</p>	
<p>第十二週 11/15~11/19</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第 1 課飛盤擲接樂</p>	3	<p>1. 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。</p> <p>2. 探索並表現飛盤傳接動作。</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-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>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 鑑賞</p> <p>3. 口試</p>	
<p>第十三週 11/22~11/26</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣</p>	3	<p>1. 認識運動前暖身的方式與好處。</p> <p>2. 認識並參與身體各部位的暖身活動。</p> <p>3. 認識並參與的擺臂動作要領。</p> <p>4. 參與學習活動並樂於分享。</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>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>1. 實作</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第十四週 11/29~12/3</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣</p>	3	<p>1. 認識正確的擺臂動作要領。</p> <p>2. 認識不同的跑步姿勢。</p> <p>3. 認識以不同速度跑步。</p> <p>4. 認識站立式起跑的動作要領。</p> <p>5. 認識運動後伸展的方式與好處。</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>4d-II-2 參與提高</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>1. 實作</p> <p>2. 表演</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			6. 認識進行身體各部位的伸展活動。 7. 認真參與學習活動並樂於分享。	體適能與基本運動能力的身體活動。			
第十五週 12/6~12/10	第五單元跑接樂悠游 第3課跑步接力傳寶	3	1. 認識接力跑的概念。 2. 表現團隊合作完成活動的同伴友善互動。 3. 運用合作策略完成接力活動。	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作 2. 表演	
第十六週 12/13~12/17	第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游	3	1. 認識戶外戲水安全守則。 2. 認識水上救生祕訣。 3. 表現扶牆屈膝漂浮與抱膝式水母漂動作要領。 4. 表現漂浮後站立動作要領。	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 口試 2. 實作	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十七週 12/20~12/24	第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游	3	1. 表現俯伸漂動作要領。 2. 表現水母漂後放鬆漂浮動作要領。 3. 表現蹬地漂浮及蹬牆漂浮動作要領。	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 實作	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十八週 12/27~12/31	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第1課拳腳見功夫	2	1. 認識並表現基本手腳合擊的動作概念。 2. 認識並表現用腳踢、蹬的基本動作，並接續手部動作。 3. 在練習中表現多元嘗試並與同伴互動、快樂學習的學習態度。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 實作 2. 表演	
第十九週 1/3~1/7	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第2課搖滾翻轉樂	3	1. 表現圓背團身、圓背前後搖動作。 2. 表現圓背前撐起身、後點	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ia-I I-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動	1. 實作 2. 鑑賞 3. 表演	

			地動作。 3. 表現前滾翻、後滾翻動作。 4. 學會連續滾翻動作的聯合技能。 5. 表現在練習中願意多方嘗試，並與同伴互動的學習態度。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	作。		
第二十週 1/10~1/14	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第3課歡欣土風舞	3	1. 聽口令表現正確的方向反應動作。 2. 配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。 3. 表現願意與同伴合作的學習態度，表現雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。 4. 表現大方的與異性牽手做動作的習態度。 5. 認識「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。 6. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。 7. 表現讚美他人的互動行為。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-I I-2 土風舞遊戲。	1. 實作 2. 鑑賞	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
第二十一週 1/17~1/21	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第3課歡欣土風舞	2	1. 聽口令表現正確的方向反應動作。 2. 配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。 3. 表現願意與同伴合作的學習態度，表現雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。 4. 表現大方的與異性牽手做動作的習態度。 5. 認識「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。 6. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。 7. 表現讚美他人的互動行為。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-I I-2 土風舞遊戲。	1. 實作 2. 鑑賞	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎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。

臺南市公立後壁區新東國民小學 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	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(61)節		
課程目標	1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/7~2/11	第一單元 流感我不怕 第1課 認識流感	1	1. 認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2. 注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3. 透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 4. 了解流行性感冒的自我照護方法。 5. 展現生病時的照護方法，	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 口試 2. 實作	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>第二週 2/14~2/18</p>	<p>第一單元 流感我不怕 第1課 認識流感</p>	<p>3</p>	<p>照顧自己或家人。 1. 認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2. 注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3. 透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 4. 了解流行性感冒的自我照護方法。 5. 展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。</p>	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</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。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>	<p>1. 口試 2. 實作</p>	
<p>第三週 2/21~2/25</p>	<p>第一單元 流感我不怕 第2課 遠離流感</p>	<p>3</p>	<p>1. 了解預防流行性感冒的方法。 2. 展現預防流行性感冒的方法。 3. 覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 4. 運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。 5. 了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 6. 運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。</p>	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</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。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>1. 實作</p>	
<p>第四週 2/28~3/4</p>	<p>第一單元 流感我不怕 第3課 預防傳染病大作戰</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識傳染病。 2. 建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3. 傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4. 傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5. 傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。 6. 正向面對傳染病流行對生活的改變。</p>	<p>2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 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>1. 口試 2. 實作 3. 自我評量 4. 作業</p>	
<p>第五週 3/7~3/11</p>	<p>第二單元 愛護眼耳口 第1課 近視不要來</p>	<p>3</p>	<p>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>	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的的方法。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。</p>	<p>Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p>	<p>1. 口試 2. 實作</p>	

				4a-II-2 展現促進健康的行為。			
第六週 3/14~3/18	第二單元 愛護眼耳口 第2課 健康好聽力	3	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 口試 2. 實作	
第七週 3/21~3/25	第二單元 愛護眼耳口 第3課 牙齒要保護	3	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. 了解牙線的使用方法。 5. 演練使用牙線潔牙。 6. 在生活中使用牙線保健牙齒。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 口試 2. 實作 3. 作業	
第八週 3/28~4/1	第三單元 安心又安全 第1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。	1. 口試 2. 實作	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
第九週 4/4~4/8	第三單元 安心又安全 第2課 安全向前行	2	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。	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。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			5. 演練安全過馬路的方法。 6. 過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。				
第十週 4/11~4/15	第三單元 安心又安全 第3課 戶外安全	3	1. 了解預防中暑的方法。 2. 了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3. 了解避免被蜂螫的方法。 4. 了解不能隨意食用野生菇類。 5. 了解避免被雷擊的方法。 6. 注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。 7. 願意遵守戶外安全守則。	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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 實作 2. 口試 4. 作業	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十一週 4/18~4/22	第四單元 球力全開 第1課 地板桌球	3	1. 認識拍擊球的動作要領。 2. 認識桌球拍的種類與持拍方式。 3. 描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 4. 願意遵守活動規則。 5. 主動參與、樂於嘗試活動。 6. 表現拍擊球動作。 7. 表現桌球持拍帶球移動。 8. 表現桌球持拍擊球動作。 9. 運用合作與競爭策略完成活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作 2. 口試 3. 作業	
第十二週 4/25~4/29	第四單元 球力全開 第2課 躲避球攻防	3	1. 認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。 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。 5. 運用躲避球攻擊策略完成活動。 6. 課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作 2. 口試 3. 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十三週 5/2~5/6	第四單元 球力全開 第3課 跑擲大作戰	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 願意遵守活動規則。 2. 表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4. 課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。 	<p>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 口試 3. 作業 	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第十四週 5/9~5/13	第五單元 蹦跳好體能 第1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体活動。</p>	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 口試 3. 作業 	
第十五週 5/16~5/20	第五單元 蹦跳好體能 第2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。 7. 運用合作策略完成跳躍活動。 8. 課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。 	<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>	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 口試 	
第十六週 5/23~5/27	第五單元 蹦跳好體能 第2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 	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 口試 	

			<p>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>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>戲。</p>	<p>3. 作業</p>	
<p>第十七週 5/30~6/3</p>	<p>第五單元 蹦跳好體能 第3課 看我好身手</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識雙手支撐的動作要領。</p> <p>2. 認識正握單槓支撐的動作要領。</p> <p>3. 認識正握單槓擺盪的動作要領。</p> <p>4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5. 表現雙手支撐的動作。</p> <p>6. 參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。</p> <p>7. 在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。</p> <p>8. 表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。</p>	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>I a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 作業</p>	
<p>第十八週 6/6~6/10</p>	<p>第六單元 武現韻律風 第1課 學校運動會</p>	<p>3</p>	<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>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>I b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 口試</p> <p>3. 作業</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				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。			
第十九週 6/13~6/17	第六單元 武現韻律風 第2課 大展武威	3	1. 認識各式基本步樁的動作概念。 2. 認識步樁轉換的動作概念。 3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	1. 實作 2. 作業	
第二十週 6/20~6/24	第六單元 武現韻律風 第3課 與毬子同樂 第4課 水舞	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。 6. 認識水舞基本舞步。 7. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 8. 表現水舞基本舞步。 9. 與同學合作完成水舞。 10. 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。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 I b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	1. 實作 2. 作業	
第二十一週 6/27~6/30	總複習	2					

◎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。

臺南市公立後壁區新東國民小學 110 學年度第一學期四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	南一	實施年級 (班級/組別)	四	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. 能說出六大營養素的名稱、來源及功能。 2. 能說出人生不同階段的營養需求。 3. 能說出不同營養素在人生各階段的重要性。 4. 能說出飲食對生長發育的影響及飲食控制的基本原則。 5. 能說出營養不良對人體所造成的健康問題。 6. 能辨識六種營養素的來源和功能。 7. 能檢視家庭成員的營養需求。 8. 能建立良好的飲食習慣。 9. 願意為身體健康改變飲食習慣及養成均衡飲食的態度與習慣。 10. 能了解個人生病時, 維護自己和他人健康的做法。 11. 能知道常見傳染疾病的發病症狀、傳染途徑及防治方法。 12. 能認識「愛滋病」及其傳染途徑。 13. 能知道學校規畫的健康管理活動內容。 14. 能在日常生活中表現出維護自己和他人健康的行為。 15. 能養成個人良好的衛生習慣。 				
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。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 3-2-1 表現出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。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的運動, 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。 				

	<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>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</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>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>
融入之重大議題	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。</p> <p>2-2-1 瞭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>【人權教育】</p> <p>1-2-3 說出權利與個人責任的關係，並在日常生活中實踐。</p> <p>2-2-1 認識生存權、身份權與個人尊嚴的關係。</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>1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>1-2-6 瞭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>3-2-4 表現合宜的生活禮儀。</p> <p>4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p> <p>5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。</p> <p>【生涯發展教育】</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 9/1~9/3	壹、健康生活安全行 一、飲食面面觀	1	2-2-2	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】 1-2-1 【家政教育】 1-2-3 1-2-6 【人權教育】 1-2-3
第二週 9/6~9/10	壹、健康生活安全行 一、飲食面面觀	3	2-2-2	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】 1-2-1 【家政教育】 1-2-3 1-2-6 【人權教育】 1-2-3
第三週 9/13~9/17	壹、健康生活安全行 二、向傳染病說「不」	3	7-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第四週 9/20~9/24	壹、健康生活安全行 二、向傳染病說「不」	1	7-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				行為檢核 態度評量	
第五週 9/27~10/1	壹、健康生活安全行 三、寶貝牙齒	3	1-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-2-1 3-2-3 【人權教育】 1-2-3
第六週 10/4~10/8	壹、健康生活安全行 四、我真的不錯	2	6-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 3-2-4 【性別平等教育】 1-2-2 2-2-2
第七週 10/11~10/15	壹、健康生活安全行 五、消防尖兵	3	5-2-1 5-2-2 5-2-3	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】 2-2-1 【人權教育】 2-2-1 【環境教育】 5-2-2
第八週 10/18~10/22	貳、活力有健康 六、快樂運動，活出健康	3	1-2-3 4-2-3 4-2-4	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】 1-2-3 【環境教育】 1-2-1 【家政教育】 4-2-1 【人權教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					1-2-3 【生涯發展教育】 3-2-2
第九週 10/25~10/29	貳、活力有健康 六、快樂運動，活出健康	3	1-2-3 3-2-2 4-2-3	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】 1-2-3 【環境教育】 1-2-1 【家政教育】 4-2-1 【人權教育】 1-2-3 【生涯發展教育】 3-2-2
第十週 11/1~11/5	貳、活力有健康 七、快樂來跳舞	3	3-2-1 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	
第十一週 11/8~11/12	貳、活力有健康 七、快樂來跳舞	3	3-2-1 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	
第十二週 11/15~11/19	貳、活力有健康 八、擺臂快跑	3	3-2-1 3-2-4	口語評量 操作評量	【生涯發展教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				觀察檢核 行為檢核 態度評量	2-2-1
第十三週 11/22~11/26	貳、活力有健康 九、歡樂棒球	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	
第十四週 11/29~12/3	貳、活力有健康 九、歡樂棒球	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	
第十五週 12/6~12/10	貳、活力有健康 十、武術大會	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	
第十六週 12/13~12/17	參、運動真好玩 十一、單槓高手	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	
第十七週 12/20~12/24	參、運動真好玩 十二、熱血躲避球	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	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十八週 12/27~12/31	參、運動真好玩 十二熱血躲避球	2	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
第十九週 1/3~1/7	參、運動真好玩 十三、繩乎其技	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
第二十週 1/10~1/14	參、運動真好玩 十三、繩乎奇技	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
第二十一週 1/17~1/21	休業式			

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公(私)立○○區○○國民中(小)學 110 學年度第二學期四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	南一	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節，本學期共(57)節
------	----	-----------------	---	------	------------------

<p>課程目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能由身體狀況的改變，體認身體成長的事實。 2. 能了解每個人成長的速度不同。 3. 能了解人在不同時期的成長速度不同。 4. 能知道如果發現生長有遲緩的現象，要盡快診斷及治療。 5. 能知道影響生長發育的因素。 6. 能了解不良的生活習慣會妨礙生長發育並影響學習。 7. 能了解維持健康的方法，並願意在生活中實行。 8. 能從事自己喜愛的運動。 9. 能分辨不同國家傳統早餐的差異性。 10. 能尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。 11. 能說出運動前中後的正確飲食行為。 12. 能建立正確的運動飲食行為。 13. 能認識 CAS、GMP、純鮮乳、健康食品……等政府認可的優良食品標章。 14. 能了解優良食品標章所代表的意義。 15. 能選購印有優良產品標章的產品。
<p>領域能力指標</p>	<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。 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-1 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。

	<p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</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>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</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>
融入之重大議題	<p>【家政教育】</p> <p>1-2-6 瞭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>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p> <p>4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>1-2-1 能瞭解資訊科技在日常生活之應用。</p> <p>4-2-1 能進行網路基本功能的操作。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係</p> <p>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。</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>【性別平等教育】</p> <p>1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動。</p> <p>【人權教育】</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>1-2-3 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>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。</p>
課程架構脈絡	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

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 2/14~2/18	壹、活力安全動起來 一、身體的成長	3	1-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 3-2-3 【資訊教育】 4-2-1 【性別平等教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/21~2/25	壹、活力安全動起來 一、身體的成長	3	1-2-1 1-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 3-2-3 【資訊教育】 4-2-1 【性別平等教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 2/28~3/4	壹、活力安全動起來 二、健康飲食有一套	3	2-2-3 2-2-4	口語評量 操作評量	【資訊教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			2-2-6	觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-2-6 【人權教育】 1-2-1
第四週 3/7~3/11	壹、活力安全動起來 三、為健康把關	3	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	【環境教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-5 【人權教育】 1-2-3
第五週 3/14~3/18	壹、活力安全動起來 四、生活安全網	3	5-2-1 5-2-2 5-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【資訊教育】 1-2-1 【環境教育】 2-2-2
第六週 3/21~3/25	壹、活力安全動起來 四、生活安全網	3	5-2-1 5-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【資訊教育】 1-2-1 【環境教育】 2-2-2
第七週 3/28~4/1	貳、大展身手 五、我們這一班	3	6-2-1 6-2-3 6-2-5	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】 2-2-5 【家政教育】 4-2-1 【生涯發展教育】 3-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第八週 4/4~4/8	貳、大展身手 六、水中蛟龍	1	3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第九週 4/11~4/15	貳、大展身手 六、水中蛟龍	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	
第十週 4/18~4/22	貳、大展身手 七、歡樂一起來	3	3-2-1 3-2-2 4-2-2 4-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 3-2-2
第十一週 4/25~4/29	貳、大展身手 八、武術真好玩	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	
第十二週 5/2~5/6	貳、大展身手 八、武術真好玩	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	
第十三週 5/9~5/13	貳、大展身手 九、跳躍遊戲	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				行為檢核 態度評量	
第十四週 5/16~5/20	參、超越巔峰 十、神奇魔棒	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	
第十五週 5/23~5/27	參、超越巔峰 十、神奇魔棒	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	
第十六週 5/30~6/3	參、超越巔峰 十、神奇魔棒	2	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	
第十七週 6/6~6/10	參、超越巔峰 十一、跨越高手	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	
第十八週 6/13~6/17	參、超越巔峰 十二、籃球好小子	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	
第十九週	參、超越巔峰	3	3-2-1	口語評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

6/20~6/24	十二、籃球好小子		3-2-3 3-2-4	操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第二十週 6/27~6/30	參、超越巔峰 十三、長羽毛的球	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	

◎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。

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節, 本學期共(59)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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 8/29 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	4	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	1	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 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	2	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 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 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	2	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	學期回饋與分享	2	3-2-1 3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 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。

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)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 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

一 2/6 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	2	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 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	1	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 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 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	2	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	學期回饋與分享	2	3-2-1	口語評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

6/26 6/30			3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核	
-------------------	--	--	----------------	--------------	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公(私)立後壁區新東國民小學 110 學年度第一學期六年級 健體領域學習課程(調整)計畫

(普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

教材版本	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(60)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>				
領域能力指標	<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> <p>1-3-1 認知青春期同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>2-1-4 認識自己的身體隱私權。</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 認同性別者處情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。</p> <p>2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p> <p>2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

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 8/30~9/3	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 觀察評量	【人權教育】 1-2-1
第二週 9/6~9/11	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	4	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 9/13~9/17	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第四週 9/20~9/24	單元一、馳騁球場 活動 4 趣味鬥牛賽	2	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 9/27~10/1	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 10/4~10/8	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 10/11~10/15	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	2	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 10/18~10/22	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 10/25~10/29	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
第十週 11/1~11/5	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 11/8~11/12	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十二週 11/15~11/19	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 11/22~11/26	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 11/29~12/3	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 12/6~12/10	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 12/13~12/17	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 5-2-2
第十七週 12/20~12/24	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 12/27~12/31	單元六、健康焦點新聞 活動 1 遠離酒害、活動 2 防毒沾身	2	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十九週 1/3~1/7	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 1/10~1/14	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 1/17~1/21	單元七知性時間 活動 3 性的自我保護	2	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】 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(私)立後壁區新東國民小學 110 學年度第二學期六年級 健體領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

教材版本	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(52)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。 				
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。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	<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>
融入之重大議題	<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>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 2/14~2/18	單元一、聰明選購，開心運動 活動1 誰「羽」爭鋒	1	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 2/14~2/18	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
第三週 2/21~2/25	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
第四週 2/28~3/4	單元二、桌球運動我最愛 活動1 正面迎擊	2	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
第五週 3/7~3/11	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 3-2-4 6-2-5	課堂問答 實際演練 自我評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
第六週 3/14~3/18	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第七週 3/21~3/25	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
第八週 3/28~4/1	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
第九週 4/4~4/8	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如、活動 2 肢體力與美	2	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
第十週 4/11~4/15	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
第十一週 4/18~4/22	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
第十二週 4/25~4/29	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
第十三週 5/2~5/6	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
第十四週 5/9~5/13	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
第十五週 5/16~5/20	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十六週 5/23~5/27	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
第十七週 5/30~6/3	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	2	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
第十八週 6/6~6/10	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
第十九週 6/13~6/17	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。