

臺南市公立西港區西港國小 111 學年度第一學期 一年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一版	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	<ol style="list-style-type: none"> 能生活中，嘗試自我覺察並修正個人上下學與遊戲的不當行為，練習各項安全行為。 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣。 能知道上廁所的注意事項，並能正確使用廁所。 發覺健康的生活態度與行為，並願意養成個人健康習慣。 可以從觀察他人動作與表情猜測對方的情緒狀態，並察覺同一件事，每個人的感受可能不同。 從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。 能認識食物對身體健康的重要性，並覺察珍惜食物的重要性。 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康，並能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。 能知道健康檢查複檢(再檢查)怎麼做，知道學校健康中心的設備、器材與使用方法，以及學校護理師及醫師到校服務的工作內容，並能體會護理師、醫師的辛苦付出，知道感恩與感謝。 在學校發生事情能主動尋求協助，學習解決問題的能力。 能在運動過程中，表現認真參與活動的積極態度，並避免運動傷害。 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作，並能與同學培養默契通力合作，完成動作。 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。 能盡力的完成教材動作，並能做出教材闖關活動的動作技巧。 能識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。 						
該學習階段 領域核心素養	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。 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，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		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>第一週 8/30~9/3 (8/30<二>開學)</p>	<p>壹、快樂上學去 一. 新生進行曲</p>	<p>0</p>	<p>1. 於走路上學情境中，了解交通安全的重要性，並且認識穿越馬路的安全常識。 2. 能體會走路安全的重要性，並願意遵守過馬路的注意事項。 3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。 (融入【安全教育】)</p>
	<p>貳、運動樂趣多 六. 小小探險家</p>	<p>2</p>	<p>1. 能利用學校運動空間，從事身體活動，增進健康。 2. 認識校園遊戲設施的名稱。 3. 分辨學校空間、設備的安全性。 4. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 5. 能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
<p>第二週 9/4~9/10 (9/9<五>中秋補假)</p>	<p>壹、快樂上學去 一. 新生進行曲</p>	<p>1</p>	<p>1. 於上學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並認識交通安全常識。 2. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。 3. 養成遵守乘車注意事項的好習慣。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。</p>

	貳、運動樂趣多 六.小小探險家	2	1.能分辨學校空間、設備的安全性。 2.能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。 3.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 4.能正確操作各項遊戲器材。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第三週 9/11~9/17	壹、快樂上學去 一.新生進行曲	1	1.列舉校園內適合遊戲的地方，並認識安全遊戲常識。 2.能體會遊戲安全的重要性，且願意遵守注意事項。 3.在校園中，嘗試運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。 4.於生活中，嘗試自我察覺並修正個人不當的遊戲行為。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。
	貳、運動樂趣多 六.小小探險家	2	1.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 2.能正確的操作各項遊戲器材。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第四週 9/18~9/24	壹、快樂上學去 一.新生進行曲	1	1.於放學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並且認識放學的安全常	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

			<p>識。</p> <p>2. 能體會交通安全的重要性，並且願意遵守注意事項。</p> <p>3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的行為。</p> <p>4. 養成遵守交通注意事項的好習慣。</p>	<p>生活規範。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>		<p>態度評量</p>	<p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p>
	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>七. 來玩呼拉圈</p>	2	<p>1. 能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。</p> <p>2. 能表現認真參與活動的積極態度。</p> <p>3. 能與同學培養默契合作完成動作。</p> <p>4. 維護自己與尊重他人的身體自主權。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb-I-2 班級體育活動。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>第五週</p> <p>9/25~10/1</p>	<p>壹、快樂上學去</p> <p>二. 健康小達人</p>	1	<p>1. 能知道身體部位名稱。</p> <p>2. 能知道保持身體乾淨的重要性。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>七. 來玩呼拉圈</p>	2	<p>1. 能完成搖動呼拉圈的動作。</p> <p>2. 能在運動過程中，避免運動傷害。</p> <p>3. 平時能利用呼拉圈做運</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb-I-2 班級體育活動。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p>

			動。 4. 能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。				人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第六週 10/2~10/8	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	1. 能知道保持身體乾淨的重要性。 2. 能知道正確洗手的方法。 3. 能培養良好的衛生習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	1. 能運用身體做出指定動作。 2. 能表現認真參與活動的積極態度。 3. 能與同學培養默契合作完成動作。 4. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Cb-I-2 班級體育活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第七週 10/9~10/15 (10/10<—> 國慶連假)	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	0	1. 能知道正確洗臉的方法。 2. 能知道正確洗澡的方法。 3. 能培養良好的衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

				生活習慣。	重要性。		
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	1. 能運用身體做出指定動作。 2. 能表現認真參與活動的積極態度。 3. 能注意同學的動作，了解如何完成指示動作。 4. 能與同學培養默契合作完成動作。 5. 能利用呼拉圈完成各項指示動作。 6. 能認真觀察並公正評判同學的動作。 7. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。	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能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第八週 10/16~10/22	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	1. 能認識正確上廁所的方法。 2. 能了解並做到上廁所的禮儀。 3. 能認識正確上廁所的方法。 4. 能了解並做到上廁所的禮儀。 5. 能培養良好的衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 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。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	1. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識，並能靈活操作身體表現動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自

			<p>2.能主動參與各種身體活動。</p> <p>3.能專注欣賞他人優良動作表現。</p>	<p>與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p>	<p>模仿性律動遊戲。</p>	<p>態度評量</p>	<p>主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>第九週 10/23~10/29</p>	<p>壹、快樂上學去</p> <p>三.我長大了</p>	<p>1</p>	<p>※從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。</p>	<p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。</p> <p>閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。</p> <p>閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p>
	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>八.快樂動起來</p>	<p>2</p>	<p>1.做出簡單的動作與同學打招呼。</p> <p>2.能在運動過程中，避免運動傷害。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p>

			<p>3. 與同學培養默契，完成動作。</p> <p>4. 維護自己與尊重他人的身體的主權。</p> <p>5. 能表現認真參與活動的積極態度。</p>				<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>第十週 10/30~11/5</p>	<p>壹、快樂上學去</p> <p>三. 我長大了</p>	1	<p>※能和同儕一起玩一起學習，喜歡共好的感受。</p>	<p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。</p> <p>閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。</p> <p>閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p>
	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>八. 快樂動起來</p>	2	<p>1. 能自己做出課本圖示的動作。</p> <p>2. 能與同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型動作。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p>

			<p>3. 能說出最喜歡同學表演的造型動作。</p> <p>4. 能與同學一起合作，運用身體表演動作。</p>	<p>人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>			<p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>第十一週 11/6~11/12</p>	<p>壹、快樂上學去</p> <p>三. 我長大了</p>	1	<p>※觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。</p>	<p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。</p> <p>閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。</p> <p>閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p>
	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>八. 快樂動起來</p>	2	<p>1. 在遊戲中表現出對肢體各部位完整概念。</p> <p>2. 能主動參與各種身體活動。</p> <p>3. 能專注欣賞他人優良動作表現。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別</p>

							差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第十二週 11/13~11/19	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	1.能用言語或表情表達自己的感受讓其他人知道。 2.在表達感受後，也能做些什麼來緩和感受或改善狀況。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。
	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	1.在活動中表現出對肢體部位的認識，並能完成閃躲動作。 2.遵守規則並表現出積極參與的態度。 3.能專注欣賞他人身體動作表現。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他

			4.能靈活運用肢體，表現出閃躲及移動身體的動作。	作常識，處理練習或遊戲問題。			人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第十三週 11/20~11/26	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1	1.能連結生活經驗，發覺早餐的重要性。 2.願意養成吃早餐的習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	2	1.認識操場、跑道與使用規則。 2.遵守操場跑道使用規則，並和他人一同跑步。 3.了解暖身運動的重要性。 4.認識並做出各項暖身伸展動作。 5.認識走、跑動作。 6.能做出及變換走、跑動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第十四週 11/27~12/3	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1	1.能說出常見的早餐種類。 2.能接納並嘗試不同的早餐。 3.能覺察珍惜食物的重要性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3b-I-3 能於生活中	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 上台發表:每人設	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			4. 能設計一份自己可以吃得完的早餐。	嘗試運用生活技能。		計一份自己可以吃得完的早餐	
	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	1. 模仿做出各種型態走、跑的動作。 2. 做出各種型態走、跑的動作。 3. 專注欣賞他人動作表現。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第十五週 12/4~12/10	壹、快樂上學去 四. 活力加油站	1	※能認識選擇健康食物的原則。	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	1. 做出原地跳與連續前進跳的動作。 2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3. 能利用下課時間練習走、跑、跳運動或遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第十六週 12/11~12/17	壹、快樂上學去 四. 活力加油站	1	1. 能認識少糖、不油炸的食物種類。 2. 能做到良好的用餐行為。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

				4a-I-2 養成健康的生活習慣。			
	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	1. 在遊戲中做出變換走、跑、跳的動作。 2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3. 能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第十七週 12/18~12/24	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	1	1. 在學校發生事情能主動尋求協助。 2. 學習解決問題的能力。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 【戶外教育】 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
	貳、運動樂趣多	2	1. 知道教材示範繞球的動	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖身	觀察評量	【品德教育】

	<p>十. 和球做朋友</p>		<p>作。 2. 能盡力完成教材動作。 3. 能觀察他人活動的表現。 4. 能利用課餘時間，從事玩球運動。 5. 能知道並做出教材示範夾球的動作。 6. 能和同學互相合作完成活動。</p>	<p>動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>伸展動作。</p>	<p>口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>第十八週 12/25~12/31</p>	<p>壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多</p>	<p>1</p>	<p>1. 知道健康中心的設備及器材的使用方法。 2. 能適時、適切使用健康中心的設備或器材，以維護健康。</p>	<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。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 【戶外教育】 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p>

	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道並做出教材示範夾球跳的動作。 2. 能盡力完成教材動作。 3. 能和同學互相合作完成活動。 4. 能觀察他人活動的表現。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>第十九週 1/1~1/7 (1/2<一>元旦補假， 1/7<六>補 1/20<五>的 課)</p>	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	0	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。 2. 能禮貌對待醫護人員，並事實表達謝意。 	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或</p>

							人為)。
	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	2	1.能知道並做到教材示範滾接球的動作。 2.能盡力完成教材動作。 3.能和同學互相合作完成活動。 4.能觀察他人活動的表現。 5.能利用課餘時間，從事玩球運動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第二十週 1/8~1/14	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	1	1.能知道健康檢查複檢(再檢查)怎麼做。 2.能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 【戶外教育】 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境(自然或

							人為)。
	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	2	1. 能了解教材的活動關卡動作。 2. 能觀察他人活動的表現。 3. 能做出教材闖關活動的動作技巧。 4. 能在玩球的過程中，認識自己身體活動能力，並選擇自己適合的運動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第二十一週 1/15~1/20 (1/19<四>休業式)	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	1	1. 能知道健康檢查複檢(再檢查)怎麼做。 2. 能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 【戶外教育】 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境(自然或

							人為)。
	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	2	1.能了解教材的活動關卡動作。 2.能觀察他人活動的表現。 3.能做出教材闖關活動的動作技巧。 4.能在玩球的過程中，認識自己身體活動能力，並選擇自己適合的運動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

◎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。

臺南市公立西港區西港國小 111 學年度第二學期 一 年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	一年級	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. 能認識六大類食物及其功能。 2. 能認識排便對健康的影響。 3. 可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。 4. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。 5. 能知道眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。 6. 能了解正確處理眼睛受傷、耳朵內異物及流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 7. 能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 8. 能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。 9. 能了解生病期間的在家照護要點。 10. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 11. 能靈活反應出各項動作，並能應用在生活上。 12. 能體會與掌握單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作。 13. 能於活動中和他人合作，並展現技巧完成任務。 14. 能總結學習經驗並和他人分享學習心得。 15. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。 					
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。</p>					
課程架構脈絡						
	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教學期程				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週 2/12~2/18 (2/13<一> 開學) (2/18<六> 補 2/27 <一>的課)	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	2	※能認識六大類食物及其功能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣	2	1. 能說出各種童玩的起源。 2. 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。 3. 能選擇適合自己的童玩遊戲。 4. 能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第二週 2/19~2/25	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	※能認識六大類食物及其功能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多	2	1. 能了解沙包的玩法及簡易	1c-I-1 認識身體活	Ce-I-1 其他休閒運	觀察評量	【人權教育】

	六. 童玩真有趣		<p>的動作要領。</p> <p>2. 能做出拋接及投擲沙包的動作。</p> <p>3. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。</p> <p>4. 能製作風車並了解風車的玩法。</p>	<p>動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>動入門遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
<p>第三週</p> <p>2/26~3/4</p> <p>(2/27<一></p> <p>2/28<二></p> <p>和平紀念</p> <p>日連假)</p>	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>一. 飲食面面觀</p>	0	<p>1. 能依照六大類食物的標準將食物分類。</p> <p>2. 能記錄食用的食物，並完成分類。</p> <p>3. 能養成均衡攝取六大類食物的習慣。</p> <p>4. 了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。</p> <p>5. 認識並做到珍惜食物的好行為。</p> <p>6. 能養成珍惜食物的好習慣。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
	<p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>六. 童玩真有趣</p>	2	<p>1. 能認真參與各項風車遊戲活動。</p> <p>2. 能體驗團隊合作的樂趣，遵守遊戲規則。</p> <p>3. 能製作紙飛機，並了解紙飛機的玩法。</p> <p>4. 能在遊戲中與同學快了互動、認真學習。</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d-I-1 願意從事規</p>	<p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

			5.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。	律身體活動。			
第四週 3/5~3/11	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	1.能認識排便對健康的影響。 2.能養成良好生活習慣，幫助排便順暢。 3.透過活動知道自己理解或不理解的部分能針對不理解處提問或和同學想辦法解決。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	2	1.能做出簡單急停動作。 2.能明白快速反應在生活中的運用。 3.能創造動作讓同組的學童模仿。 4.能模仿同學創造出來的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第五週 3/12~3/18 (3/18<六> 校慶，要 算星期一的課)	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	2	※可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	2	1.能在遊戲中做出迅速起立及快跑動作。 2.能依指令迅速做出移動、蹲下、跳躍的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

第六週 3/19~3/25 (3/20<-> 校慶補假 3/25<六> 補 4/3 <->的課	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	1. 願意嘗試與不熟悉的人互動。 2. 能在互動中留意社交的重要禮節。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	2	1. 能依指令迅速做出折返動作。 2. 能迅速做出起立與快跑動作。 3. 能迅速做出移動、急停及轉向折返動作。 4. 能在遊戲過程中，做出判斷與改變遊戲策略。 5. 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第七週 3/26~4/1	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	※練習在生氣的狀況，依據引導能表達自己的感受，並想辦法解決問題。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	2	1. 能利用肢體支撐身體，表現簡單的平衡動作。 2. 能專注觀賞他人的動作表現，且樂於參與並完成連續動作。 3. 能靈活的表現出簡單的全身性身體活動，完成肌力訓練。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			4. 能在遊戲活動中，表現出對肢體的控制能力。	或遊戲問題。			
第八週 4/2~4/8 (4/3<一> 彈性放假，4/4<二>、4/5<三>兒童、清明連假)	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	0	1. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。 2. 能根據自己的能力完成工作並充分練習。 3. 能了解分工合作的重要性。 4. 能演練不同情境中分工合作的行為。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	1	1. 能利用肢體學習金雞蛋及不倒翁的動作。 2. 培養觀察及動作模仿的能力並能專注觀賞他人的動作表現。 3. 利用活動訓練肢體的開展，並快樂參與遊戲及運動。 4. 能利用肢體學習動物行走的動作。 5. 培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 6. 利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第九週 4/9~4/15	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	※能知道眼睛在生活中的重要性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重	觀察評量 口頭評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與

					要性。	行為檢核 態度評量	心理面向。 【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	2	1. 能利用肢體學習動物行走的動作。 2. 培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 3. 利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十週 4/16~4/22	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	※能知道眼睛在生活中的重要性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【戶外教育】

							<p>戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p> <p>【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。</p>
	<p>貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊</p>	2	<p>1. 能在移動時進行跳躍動作。</p> <p>2. 能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。</p> <p>3. 和同學配合做出跳、碰動作。</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>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
<p>第十一週 4/23~4/29</p>	<p>壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行</p>	1	<p>1. 能知道眼睛的保健方式。</p> <p>2. 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。</p> <p>3. 能於日常生活中舉例眼睛受傷時適用的處理技巧。</p> <p>4. 能了解正確處理眼睛受傷的重要性，感受不當的處理</p>	<p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>3a-I-2 能於引導</p>	<p>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p>

			方式對健康所造成的威脅。 5. 能於師長引導下，於生活中操作眼睛傷害事件急救的健康技能。	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。			【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	2	1. 和同學配合做出波浪跳躍動作。 2. 能說出各種動物跳躍的特色。	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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第十二週 4/30~5/6	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	1. 能知道耳朵在生活中的重要性與保健方式。 2. 能於日常生活中舉例說明，耳朵內有異物時適用的處理技巧。 3. 能了解正確處理耳朵內有異物的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 4. 能在師長引導下，於生活中操作排除耳朵進水的健康技能。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。

							安 E12 操作簡單的急救項目。
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	2	1. 能創造模仿各種動物跳躍的動作。 2. 能以跳躍動作完成猜拳遊戲。 3. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第十三週 5/7~5/13	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	1. 能知道鼻子在生活中的重要性與保健方式。 2. 能於日常生活中舉例流鼻血時適用的處理技巧。 3. 能了解正確處理流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 4. 能於師長引導下，於生活中操作止住鼻血的健康技能。 5. 能知道眼、耳、鼻的重要性及保健方式。 6. 能確實愛護眼耳鼻，進而養成良好生活習慣。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	2	1. 能以跳躍動作完成猜拳遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲

			<p>2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。</p> <p>3. 能結合音樂音符、五線譜概念做出跳躍動作。</p> <p>4. 能結合數學加減法運算，做出跳躍動作。</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>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>權利的需求。</p>
第十四週 5/14~5/20	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>四. 自我保護小勇士</p>	1	<p>1. 能以自己和對方都能接受的方式打招呼。</p> <p>2. 能知道自己能接受和不能接受的身體碰觸部位。</p>	<p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p>	<p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E8 認識兒少保護。</p>
	<p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>十. 手腳並用</p>	2	<p>1. 能知道手部向上拍氣球前進的相關動作。</p> <p>2. 能運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。</p> <p>3. 能在一定時間內連續將氣球拍起，越多越好。</p> <p>4. 能發揮創意，創造不同動作並實踐。</p> <p>5. 能知道拍氣球接力相關動作。</p> <p>6. 能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。</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>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>

				4d-I-1 願意從事規律身體活動。			
第十五週 5/21~5/27	壹、守護健康有一套 四、 自我保護小勇士	1	1.能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 2.能清楚描述身體碰觸帶給自己的感受。 3.能知道遭受侵犯時，保護自己的方法。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。
	貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	2	1.能知道拍氣球接力相關動作。 2.能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。 3.能知道擊球過網的活動規則並遵守。 4.能知道並完成擊球過網的相關動作。 5.能知道如何和他人合作進行擊球過網。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ha-I-1網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十六週 5/28~6/3	壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士	1	1.能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。 2.能演練遭遇緊急情況時尋求協助的方法。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。

			3. 能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。			【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用	2	1. 能知道擊球過網的活動規則並遵守。 2. 能知道並完成擊球過網的相關動作。 3. 能知道如何和他人合作進行擊球過網。 4. 能知道並完成相關的踢氣球動作。 5. 能於活動中展現踢氣球的技能。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十七週 6/4~6/10 (6/5<一>、6/6<二>畢業考)	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	1	1. 能知道在學校身體不舒服時，會到健康中心請求協助、回家要告知家人。 2. 知道身體不舒服時的適切處理方式。 3. 感染傳染病時，能做到保護人我的行為。	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。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用	2	1. 能於活動中展現踢氣球的技能。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。	Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>2. 能知道並完成跑跑踢踢的相關動作。</p> <p>3. 能利用不同腳的部位完成踢擊動作。</p> <p>4. 能穩定踢中擺動中不同種類的球。</p>	<p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>權利的需求。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第十八週 6/11~6/17 (6/17<六> 畢業典禮) (6/17<六> 補 6/23 <五>的課)</p>	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>五. 抗病小高手</p>	1	<p>1. 能認識感染腸病毒期間的症狀。</p> <p>2. 能遵守腸病毒糾察守則。</p> <p>3. 能在日常生活中，自我要求做到糾察守則的規範行為。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</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>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
	<p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>十一. 大家來跳繩</p>	2	<p>1. 能了解跳繩運動的好處及安全原則。</p> <p>2. 能做出跳繩伸展操的動作。</p> <p>3. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。</p> <p>4. 能利用課間及假日進行跳繩活動。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</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-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</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>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
<p>第十九週 6/18~6/24 (6/22<四> 6/23<五></p>	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>五. 抗病小高手</p>	1	<p>1. 能了解生病期間的在家照護要點。</p> <p>2. 能知道感染腸病毒期間適</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導</p>	<p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>

端午連假)			合進食的食物。	下，於生活中操作簡易的健康技能。		態度評量	
第二十週 6/25~6/30 (6/30<五> 結業式)	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	1	1. 能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。 2. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。 3. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。 4. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	1	1. 知道預防生病的好行為。 2. 實踐日常生活中預防生病的好行為。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	2	1. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。 2. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

◎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。

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」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。

臺南市公立西港區西港國小 111 學年度第一學期 二年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(61)節	
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能分辨紅綠燈食物的差異。 2. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。 3. 能正確挑選適合自己的牙刷。 4. 能知道與家人和諧相處的方法。 5. 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自己的心情。 6. 知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染。 7. 知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的安全事項有哪些。 8. 能了解藥袋上的標示，如：服藥的時間、用法與用量。 9. 能發覺錯誤的處理剩餘藥物會汙染環境與危害身體健康。 10. 能隨機應變表現出不同的肢體動作。 11. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 12. 完成各種在平衡木上的平衡動作。 13. 能做出各項趣味競賽的基本動作。 14. 可以順暢做到活動中相關球類技巧的動作。 15. 能從武術及技擊遊戲中快樂學習，並對武術產生學習興趣。 					
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>					
課程架構脈絡						
	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教學期程				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週 8/30~9/3 (8/30<二>開學)	壹、健康有一套 一. 健康做得到	1	1. 能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。 2. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳	2	1. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。 2. 能專注觀賞他人的動作表現。 3. 認真參與，並與他人合作完成遊戲活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第二週 9/4~9/10 (9/9<五>中秋補假)	壹、健康有一套 一. 健康做得到	0	1. 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。 2. 能分辨紅綠燈食物的差異。 3. 能於日常生活中選擇攝取綠燈食物。 4. 能連結課本及生活經驗，說出過重的可能原因。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

	貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳	1	1.能隨著音樂，完成舞蹈基本動作。 2.熟練〈猜拳〉的跳法，並正確的配合音樂跳。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第三週 9/11~9/17	壹、健康有一套 一.健康做得到	1	1.能知道體重過重在飲食上的調整方法。 2.能明白養成良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。 3.能記錄自己的飲食與生活習慣。 4.能覺察自己的飲食與生活習慣不適宜處，並提出改善的方法。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的覺察與行為表現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳	2	1.想像並模仿自然界中的自然現象。 2.隨著音樂完成舞蹈基本的動作。 3.專注觀賞他人的動作表現。 4.表現出在不同情境下躲雨的動作。 5.認真參與，並與他人合作完成任務。 6.選擇適合自己的身體活	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			動。 7. 認真參與，並與他人合作完成創作任務。				
第四週 9/18~9/24	壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套	1	1. 能知道蛀牙的形成原因。 2. 能知道蛀牙的處理辦法。 3. 能知道愛護牙齒的方法，避免造成蛀牙。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	2	1. 認識並遵守遊戲規則。 2. 專注觀察他人動作表現。 3. 能在「紅綠燈遊戲」中，表現出適合自己的追逐跑方式。 4. 能完成折返、曲線跑的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第五週 9/25~10/1	壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套	1	1. 能知道牙齒分為乳齒和恆齒。 2. 能知道乳齒和恆齒分別有其重要性。 3. 能知道牙齒的功能及名稱。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲	2	1. 能完成折返、曲線跑的動作。 2. 明白能將折返、曲線跑的動作運用在追逐跑遊戲上。 3. 能選擇安全的遊戲場地。 4. 認識並做出單腳跳、雙腳	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			跳及跨跳等跳躍動作。 5. 能完成跳、跨的組合動作。				
<p>第六週 10/2~10/8</p>	<p>壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套</p>	1	<p>1. 能判斷更換牙刷的時機。 2. 能正確挑選適合自己的牙刷。 3. 能透過自我檢視，正確存放與更換牙刷。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
	<p>貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲</p>	2	<p>1. 能完成跳、跨的組合動作。 2. 體會助跑可增加跳躍能力。 3. 能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 4. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
<p>第七週 10/9~10/15 (10/10<-> 國慶連假)</p>	<p>壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套</p>	1	<p>1. 能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。 2. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。 3. 能記錄一周的刷牙情形，並做檢討與改進。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>

	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲、八.我們都是平衡高手	2	1. 能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 2. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 3. 能認識校園需要平衡能力的遊戲設備。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。
第八週 10/16~10/22	壹、健康有一套 二. 愛護牙齒有一套	1	1. 能知道愛護牙齒的方法。 2. 能知道牙科醫療院所提供的口腔保健服務。 3. 能養成保健牙齒的生活習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂趣多 八. 我們都是平衡高手	2	1. 能練習平衡動作。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 表現認真參與的學習態度。 4. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 5. 學會上下平衡木。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。

				作常識，處理練習或遊戲問題。			
第九週 10/23~10/29	壹、健康有一套 三.我愛家人	1	1. 與家人相處時，若出現不知道如何對應的情緒，能適當的自我調適。 2. 能在課堂上分享自己的經驗，討論後嘗試在生活中應用生活技能。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
	貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手	2	1. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 2. 學會上下平衡木。 3. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。
第十週 10/30~11/5	壹、健康有一套 三.我愛家人	1	1. 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自我的心情。 2. 與家人相處時，對於無法處理或做錯的狀況，能先調適心情，在引導下，表現簡易的人際溝通技能。 3. 練習想法的三個步驟，先說出想法、反省想法、再決定怎麼做。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	<p>貳、運動樂趣多 八. 我們都是平衡高手</p>	<p>2</p>	<p>1. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。 2. 學會選擇適合自己的身體活動。</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。</p>
<p>第十一週 11/6~11/12</p>	<p>壹、健康有一套 三. 我愛家人</p>	<p>1</p>	<p>1. 運用後設認知的技巧，先預想可能的後果，再來選擇最佳的做法。 2. 能練習平心靜氣說出自己的想法讓對方知道。</p>	<p>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。</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p>
	<p>貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂</p>	<p>2</p>	<p>1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。 3. 能運用基本的動作常識，處理練習或遊戲所產生的問</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			題。	活動。			係。
第十二週 11/13~11/19	壹、健康有一套 三.我愛家人	1	1.常把愛掛在口中、對家人的體貼等語言與非語言的方式，來表達對家人的關愛。 2.能知道與家人和諧相處的方法。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
	貳、運動樂趣多 九.社區運動樂	2	1.能利用學校或社區資源從事身體活動。 2.能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。 3.了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週 11/20~11/26	壹、健康有一套 四.空氣污染大作戰	1	1.知道空氣品質達紅色警示的意思。 2.知道空氣汙染對人和動物都有影響。 3.知道紅色空品旗的作用。 4.知道空氣汙染期間，外出要戴口罩。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 【安全教育】 安 E4 探討日常

							<p>生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>
	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>九. 社區運動樂</p>	2	<p>1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。</p> <p>2. 能清楚知道自己適合的運動。</p> <p>3. 能與家人討論，選擇並規畫適合的身體活動，增進體適能。</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>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E12 規畫個人與家庭生活作息。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第十四週</p> <p>11/27~12/3</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>四. 空氣汙染大作戰</p>	1	<p>1. 知道紅色空品旗升起時，要應對的活動行為。</p> <p>2. 發覺空氣汙染時，在戶外活動對身體健康的影響。</p> <p>3. 知道室內、室外空氣汙染</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>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</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>【環境教育】</p> <p>環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並</p>

			<p>的程度並不同。</p> <p>4. 知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的事項有哪些。</p>	<p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p>			<p>能避免災害的發生。</p> <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>
	<p>貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多</p>	<p>2</p>	<p>1. 能知道並做到你傳我接活動的動作內容。</p> <p>2. 能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。</p> <p>3. 知道並做到配合拍球的節奏，穩定的拍球。</p> <p>4. 了解拍球說 Hello 活動的進行方式，並和同學合作努力完成。</p> <p>5. 會利用課餘時間練習以求進步。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

<p>第十五週 12/4~12/10</p>	<p>壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰</p>	<p>1</p>	<p>1. 知道空氣汙染會讓身體出現各種不舒服的症狀。 2. 知道空氣汙染時期因應身體不舒服症狀的處理方式。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>
	<p>貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多</p>	<p>2</p>	<p>1. 能知道並做到三種傳接球動作，並練習。 2. 能知道三種傳接球動作，球的行進路徑不同處。 3. 能和其他人合作完三種傳接球動作。</p>	<p>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。</p>	<p>Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			4.能知道並完成高球穿接的動作。 5.和他人順暢的完成活動。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。	協調、力量及準確性控球動作。		
第十六週 12/11~12/17	壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰	1	1.知道對抗空氣汙染的保健做法。 2.面對不同空品旗，能做出適宜的保健行為。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	2	1.能知道和做到彈接高手活動中相關的動作，並練習。 2.能願意並盡力和他人相互	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參	Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			合作，完成彈接高手活動中的動作。 3. 能做到透過課餘練習增加球感。	與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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。	態度評量	係。
第十七週 12/18~12/24	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	1	1. 能了解生病時要遵照醫囑服藥的重要性。 2. 能發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為。 3. 能於大人引導下，做到正確的就醫行為。	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。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多	2	1. 能於活動中，知道並遵守攻占城堡的活動規則。 2. 能願意並盡力做到和他人合作，完成攻占城堡活動。 3. 能做到透過攻占城堡活動和他人一同討論學習，找出更佳得分方式並實踐。	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，處理或練習遊戲問題。	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。	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。
第十八週 12/25~12/31	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	1	※能在大人引導下，適切的請教藥師與認讀藥袋上的各項標示與說明。	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	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常

				務。			生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	2	1. 能做出正確的模仿動物動作及特徵。 2. 能做出正確的基本武術動作。 3. 能專注觀賞同學表演。 4. 能發揮創意做出動物拳。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第十九週 1/1~1/7 (1/2<一>元旦補假， 1/7<六>補 1/20<五>的 課)	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	2	1. 能了解藥袋上服藥的時間、用法與用量。 2. 能在大人引導下，於生活中正確服藥。 3. 能了解眼藥水和外用藥膏的使用時間、用法與用量。 4. 能在大人引導下，於生活中正確使用眼藥水和外用藥膏。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	3	1. 能表現出正確的技擊動作。 2. 能運用基本動作，與同學	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動	Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Bd-I-2 技擊模仿	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，

			完成遊戲。 3. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	遊戲。	態度評量	並討論與遵守團體的規則。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第二十週 1/8~1/14	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物	1	1. 能於大人引導下，正確的保存藥物。 2. 能發覺錯誤的處理廢棄藥物會汙染環境與危害人類身體健康。 3. 能於大人引導下，正確的處理廢棄藥物。	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。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	2	1. 能運用武術及技擊動作，與同學完成比賽。 2. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第二十一週 1/15~1/20 (1/19<四>休業式)	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子	0					
		1	1. 能運用武術及技擊動作，與同學完成比賽。 2. 藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

◎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。

臺南市公立西港區西港國小 111 學年度第二學期 二 年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一版	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	1. 能了解不同人生階段成長情形，知道成長過程受到家人的照顧與陪伴，認識日常生活中的性別角色，知道自己想做的事不受性別限制；透過活動，觀察、描述記錄自己的成長情形。體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長，從過程中認識自己未來的夢想，並為夢想努力，探索自己的興趣及對未來的期望， 2. 能說出使用平衡木時要注意的事項、安全自行上下平衡木，完成平衡木的遊戲，學會與完成在平衡木上各種闖關動作，維護自己與尊重他人的身體自主權。 3. 了解自己與他人的異同，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。				

4. 了解接待客人、接受招待的注意事項，能運用方法招待好友、分辨出別人不接受的行為應如何改進；知道誠意讚美與讓朋友知道你對他的感受，是獲得友誼的好方法，進而能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。
5. 能說出健走的動作要領、健走前要注意的事項，積極參與健走運動，規劃適合全家的健走路線，並養成運動的好習慣，並藉由運動的參與，培養與親友間的情誼。
6. 知道並完成踢擊紙球的相關動作，能知道如何和他人一同合作踢擊，並發揮創意，創造不同踢擊動作。
7. 能知道並完成對牆連續踢球相關動作，透過練習增加踢球球感，從中培養基本球感，闖關過程中盡力完成並從中學習球感，以完成過關英雄的相關動作；知道你來我往的活動規則、遵守你來我往的活動規則並和人一同進行活動。
8. 能認識吸菸的危害與戒菸的好處，發覺家人吸菸的行為對個人與家庭的危害，並對親友適切表達戒菸的好處；認識二手菸和二手菸的定義與危害，進而感受到二手菸和二手菸對人體健康與生活品質的影響，覺察拒吸二手菸和二手菸的重要性，適切向親友表達拒絕二手菸和二手菸，且運用創作拒吸二手菸的標示，支持無菸環境。
9. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作，專注欣賞並學習他人動作表現。在活動中，能隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。
10. 能與同學合作完成動作和遊戲，從中培養默契，通力合作克服困難並完成動作，且能利用活動開展肢體，增進身體的協調性。
11. 知道流感不同於感冒，知道流感的傳染方式、流感快篩的目的與預防流感感染的方法，與學會呼吸道衛生與咳嗽禮節，知道流感感染期間在家照護的要點，養成良好個人衛生習慣。
12. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
13. 能盡力完成快跑活動，做出直線快跑動作、完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作，且在遊戲中完成左右曲折及繞物快跑的動作，並體會跑步的樂趣。
14. 知道如何分辨且能具體描述如何選擇新鮮食物的方法；知道如何挑選且能具體描述正確選購包裝食品與散裝食品的方法。
15. 了解游泳池的硬體設備、安全設施、注意事項與衛生守則，並能遵守游泳池的規則；認識游泳前暖身運動的重要性與正確做出暖身操，學會在水中行走、水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。

該學習階段
領域核心素養

- 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
- 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
- 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
- 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。
- 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
- 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
- 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/12~2/18 (2/13<一> 開學) (2/18<六> 補 2/27 <一>的課)	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	1	1. 能了解不同人生階段成長情形。 2. 能觀察並描述自己的成長情形。 3. 能透過活動，記錄自己的成長情形。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。
	貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	2	1. 能認識校園需要懸垂能力的遊戲設備。 2. 能運用遊戲設備來鍛鍊臂力。 3. 能練習手臂力量。 4. 表現認真參與的學習態度。 5. 專注觀賞他人的動作表現。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第二週	壹、健康點點名	1	1. 能知道成長過程受到家人	1a-I-1 認識基本的	Aa-I-1 不同人生	觀察評量	【性別平等教

<p>2/19~2/25</p>	<p>一. 歡樂成長派</p>		<p>的照顧與陪伴。 2. 能體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長。 3. 能觀察並描述自己的成長情形。 4. 能探索自己的興趣及對未來的期望。</p>	<p>健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	<p>階段的成長情形。</p>	<p>口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。</p>
	<p>貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩</p>	<p>2</p>	<p>1. 能學習握住單槓。 2. 能學習使用單槓時要注意的事項。 3. 在單槓上學習模仿動作。 4. 能進行單槓遊戲動作。</p>	<p>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。</p>	<p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
<p>第三週 2/26~3/4 (2/27<一> 2/28<二> 和平紀念日連假)</p>	<p>壹、健康點點名 一. 歡樂成長派</p>	<p>1</p>	<p>1. 能認識日常生活中的性別角色。 2. 能覺察職業的性別刻板印象。 3. 能知道自己想做的事不受性別限制</p>	<p>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。</p>	<p>Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p>

							【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。
	貳、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩	1	1. 能學會在單槓上的動作。 2. 了解及運用雙手的力量選擇需要懸垂能力的運動項目。 3. 會表現認真學習的態度。 4. 會注意同學的表現。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第四週 3/5~3/11	壹、健康點點名 一. 歡樂成長派	1	1. 能認識日常生活中的性別角色。 2. 能覺察職業的性別刻板印象。 3. 能知道自己想做的事不受性別限制。 4. 能認識自己未來的夢想，並為夢想努力。	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。

	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	2	1. 認識戶外及其他各種休閒運動。 2. 樂於參與休閒運動。 3. 能找出社區內的運動場地。 4. 能選擇適合全家參與的休閒運動。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-2 利用學校或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。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第五週 3/12~3/18 (3/18<六> 校慶, 要算星期一的課)	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	1	1. 知道如何表達身體不舒服的症狀。 2. 知道處理身體不適的正確方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。
	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	2	1. 能快樂的接受並體驗健走運動。 2. 能學會正確的健走技巧。 3. 能快樂接受並體驗健走運動。 4. 能學會不同速度的健走技巧。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第六週 3/19~3/25 (3/20<一> 校慶補假 3/25<六> 補 4/3 <一>的課)	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	1	1. 知道流感的傳染方式。 2. 知道「生病不上課」的健康觀念。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。

				生活習慣。			
	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行	2	1. 能學會不同節奏的健走。 2. 能學會不同方式的健走技巧。 3. 能規畫並繪製校園健走地圖。 4. 能積極參與健走運動。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第七週 3/26~4/1	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵	1	1. 探討避免感染流感、維護健康的行為。 2. 知道預防流感的方法。 3. 能在日常生活中展現呼吸道衛生與咳嗽禮節。 4. 能養成良好個人衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。
	貳、運動好事多 八. 踢球樂	2	1. 能表現出教材中的足球熱身動作。 2. 能於活動中展現出身體平衡。 3. 能於活動中努力練習嘗試。 4. 展現出努力體驗踢球活動。 5. 可以和其他人合作完成活動。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>第八週 4/2~4/8 (4/3<一> 彈性放假, 4/4<二>、4/5<三>兒童、清明連假)</p>	<p>壹、健康點點名 二. 流感小尖兵</p>	<p>1</p>	<p>1. 知道流感感染期間在家照護的要點。 2. 學會正確脫口罩和丟口罩的技巧。 3. 能在生活中落實流感預防與照護的好行為。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3a-I-2 能於引導下, 於生活中操作簡易的健康技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。</p>
	<p>貳、運動好事多 八. 踢球樂</p>	<p>1</p>	<p>1. 能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。 2. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。 3. 能做到用足背踢球。</p>	<p>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。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 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、力量及準確性控球動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第九週 4/9~4/15</p>	<p>壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒</p>	<p>1</p>	<p>1. 能了解過量飲酒對個人、家庭與社會的危害。 2. 在日常生活中, 不嘗試含酒精飲料。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗, 並知道如何尋求救助的管道。</p>

							【品德教育】 品 E2 自尊尊人 與自愛愛人。
	貳、運動好事多 八. 踢球樂	2	1. 能做到用足內側踢球。 2. 可以和他人合作練習踢球。 3. 可以用腳底做出停球動作。	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-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作 與和諧人際關係。
第十週 4/16~4/22	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	1	1. 能發覺吸菸行為對健康所造成的影響。 2. 能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，向家人適切表達請勿吸菸的態度。	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-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人 與自愛愛人。
	貳、運動好事多 八. 踢球樂	2	1. 可以他人合作進行踢接球。 2. 可以於對牆踢接活動中展現出踢球停球的動作。 3. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量	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。

			4. 能和其他人合作進行活動。		及準確性控球動作。		
第十一週 4/23~4/29	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	1	※能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，練習拒絕二手菸的技巧。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	2	1. 能隨著音樂拍打節奏。 2. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作。 3. 能隨著音樂節奏，完成唱歌學習活動。 4. 能靈活操作身體，做出各種身體動作。 5. 能專注觀摩與學習他人動作表現。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十二週 4/30~5/6	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	1	※能繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸的立場。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如

							何尋求救助的管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	2	1. 能隨著音樂節奏，完成唱歌學習活動。 2. 能靈活操作身體，做出各種身體動作。 3. 能專注觀摩與學習他人動作表現。 4. 能應用正確的動作與同學合作練習活動。 5. 能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十三週 5/7~5/13	壹、健康點點名 四. 愉快的聚會	1	※覺察自己與他人的優點，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友	2	1. 能學會所教導的舞蹈動作。 2. 利用活動開展肢體，並增進身體的協調性。 3. 能專注欣賞並學習他人優良動作表現。 4. 能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			5. 能認真參與並與他人合作完成動作表現。 6. 能了解自己並選擇適合個人的身體活動。	或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。			
第十四週 5/14~5/20	壹、健康點點名 四、愉快的聚會	1	1. 能利用適當方法邀請同學。 2. 能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。 3. 能了解住家附近的特色。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動好事多 十、跑的遊戲	2	1. 能利用學校或社區資源進行戶外休閒運動。 2. 能體會並分享追逐跑的樂趣。 3. 能盡力完成快跑的活動。 4. 能體驗並分享跑步時速度與迎風的感受。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十五週 5/21~5/27	壹、健康點點名 四、愉快的聚會	1	※能了解接待客人的注意事項。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				能。			
	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2	1. 能做出直線快跑動作。 2. 能學習並表現出運動家精神。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十六週 5/28~6/3	壹、健康點點名 四. 愉快的聚會	1	1. 知道真心誠意的讚美，讓朋友知道你心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。 2. 能知道接受招待時的注意事項，並分辨出別人不接受的行為應如何改進。 3. 能辨別好主人及好客人的行為。 4. 能了解如何處理聚會中的突發狀況並實際演練。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲	2	1. 能遵守比賽規則。 2. 能和同學合作完成比賽。 3. 能認識並表現運動家精神。 4. 能在曲線快跑中做出身體重心傾斜動作。 5. 能在繞物快跑中做出身體重心傾斜變換動作。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十七週 6/4~6/10 (6/5<一 >、6/6<二 >畢業考)	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行	1	1. 能知道食品包裝完整的重要性。 2. 能知道不建議購買散裝食品的原因。 3. 能認識安全購買罐頭與玻	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。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

			<p>璃罐食品的原則。</p> <p>4. 能了解製造日期及保存期限的意涵</p>	<p>3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p>			
	<p>貳、運動好事多</p> <p>十. 跑的遊戲</p>	2	<p>1 體驗並說出不同跑壘路線的差異。</p> <p>2. 練習中找出適合自己的跑壘路線。</p> <p>3. 比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。</p> <p>4. 和同學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。</p> <p>5. 在比賽中表現運動家精神。</p>	<p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無
<p>第十八週</p> <p>6/11~6/17</p> <p>(6/17<六>畢業典禮)</p> <p>(6/17<六>補 6/23 <五>的課)</p>	<p>壹、健康點點名</p> <p>五. 食品安全我最行</p>	2	<p>1. 能認識安全購買鮮乳的原則。</p> <p>2. 能了解有效日期及認識標章的意涵。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p>	<p>Eb-I-1 健康安全消費的原則。</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 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。</p>
	<p>貳、運動好事多</p> <p>十一. 浪花朵朵開</p>	3	<p>1. 認識水域休閒運動的種類。</p> <p>2. 選擇安全並合適的戶外休閒活動。</p> <p>3. 能知道從事游泳時需要的裝備。</p> <p>4. 認識游泳池安全設施和規</p>	<p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。</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>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			則。 5. 能了解進行游泳前暖身的重要性。				安全。 安 E7 探究運動基本的保健。
<p>第十九週 6/18~6/24 (6/22<四> 6/23<五> 端午連假)</p>	<p>壹、健康點點名 五. 食品安全我最行</p>	0	<p>1. 能知道食品標示的重要性。 2. 能檢視包裝食品的標示和外觀。</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。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p>	<p>Eb-I-1 健康安全消費的原則。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。</p>
	<p>貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開</p>	1	<p>1. 認識各項水中活動的動作技能。 2. 做出水中行走的游泳技巧。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</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>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第二十週 6/25~6/30 (6/30<五> 結業式)</p>	<p>壹、健康點點名 五. 食品安全我最行</p>	1	<p>1. 能了解食品保存方式對健康的重要性。 2. 能認識不同的包裝食品的食用方式及注意事項。 3. 能實際做到安全選購食品的原則。</p>	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-1 發表個人對</p>	<p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				促進健康的立場。			
	貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開	2	1. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。 2. 做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。

◎教學期程以每週教學為原則，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。

臺南市公立西港區西港國小 111 學年度第一學期 三 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)	三年級	教學節數	每週(3)節, 本學期共(60)節		
課程目標	健康教育：這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體，學習如何發現危險與守護自己。 體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。						
該學習階段 領域核心素養	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/30~9/3 (8/30<二>開學)	單元一對抗惡視力 活動 1 眼睛視茫茫	2	1. 覺察自己眼睛的狀況。 2. 認識近視的成因。 3. 了解近視的治療方式。 4. 遵守眼睛用藥的規範。 5. 認識促進保護眼睛的方法。 6. 認識近視的治療方式。 知道近視對生活的影響。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 發表：能分享眼睛看不清楚的經驗。 2. 問答：能說出點散瞳劑的經驗。 3. 問答：能說出治療近視的方式。 4. 實作：能自製近視眼鏡，體驗近視的感覺。 5. 問答：能說出視力檢查結果。 6. 問答：能說出戴眼睛對生活帶來的不便感。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第二週 9/4~9/10 (9/9<五>中秋補假)	單元一對抗惡視力 活動 2 護眼小專家	3	1. 覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 2. 覺察近視對生活的影響。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的	1. 發表：學生能說出自己生活中的用眼習慣。 2. 自評：能做到愛	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關

			3. 認識促進保護眼睛的方法。 4. 展現保護視力的方法。	2a-II-2 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	方法。	護眼睛的行為。	心與情感。
第三週 9/11~9/17	單元二安全小達人 活動 1 居家安全面面觀	3	1. 分辨安全與不安全的居家環境。 2. 了解出居家安全的注意事項。 3. 與家人共同維護居家安全。	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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	問答：能分辨居家環境的安全與不安全。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。
第四週 9/18~9/24	單元二安全小達人 活動 2 交通安全我最行	3	1. 分辨安全與不安全的居家環境。 2. 了解出居家安全的注意事項。 3. 察覺道路環境的潛在危險。 4. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5. 身體力行穿越道路的自我保護技能。	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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1. 問答：能分辨道路環境的安全與不安全。 2. 發表：能提出穿越道路的安全注意事項。 3. 發表：能提出避開內輪差的方式。 4. 實作：能標示出內輪差及安全區域。 5. 實作：能身體力行穿越道路的正确方法。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。
第五週 9/25~10/1	單元二安全小達人 活動 3 戶外安全有妙招	3	1. 辨別戶外環境的危險因子。 2. 了解戶外環境的安全注意事項。 3. 與家人共同維護居家安全。 4. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。	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、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1. 問答：能分辨戶外環境的危險因子。 2. 發表：能提出戶外環境的安全注意事項。 3. 實作：能模擬演練戶外安全突發狀	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。

			5. 了解戶外環境的安全注意事項。			況的因應方式。 4. 自評：能與家人共同維護居家安全。 5. 發表：能提出居家安全防護的措施。 6. 實作：能檢查自己家中環境的安全。 7. 發表：分辨居家環境的安全與不安全、提出戶外環境的安全注意事項。 8. 自評：自我檢核穿越道路的安全注意事項。	
第六週 10/2~10/8	單元三急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY	3	1. 學習正確處理傷口的方法。 2. 學習有效止血的方法。 3. 學習扭傷的處理方法。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1. 發表：能分享自己的受傷經驗。 2. 演練：能正確操作傷口處理的方法。 3. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 4. 演練：能正確演練扭傷的照護方法。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
第七週 10/9~10/15 (10/10<-> 國慶連假)	單元三急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY	2	1. 學習扭傷的處理方法。 2. 學習燙傷的處理方法。 3. 正確使用醫療服務。	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。 Bb-II-1 藥物對健康的影	1. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 2. 演練：能正確做出燙傷的處理步驟。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】

			4. 正確選購醫藥材。	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。	響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	3. 發表：能說出開放性傷口在何種狀況下必須就醫治療。 4. 問答：購買藥品和醫療材料和買日常生活用品時，選購方式有何不同？	安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
第八週 10/16~10/22	單元三急救小尖兵 活動 2 英勇救援隊	3	1. 知道尋求救援的方法。 2. 演練各項急救方法。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1. 問答：可說出發生急難時應撥打的求救號碼。包括：110、119、112。 2. 演練：可模擬演練撥打求救電話的應答方式。 3. 演練：能在遊戲中做出正確的急救步驟。 4. 問答：能在遊戲中正確地回答急救問題。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
第九週 10/23~10/29	單元四戰勝病魔王 活動 1 腸胃拉警報	3	1. 了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。 2. 認識病毒性腸胃炎和症狀。 3. 理解病毒性腸胃炎的傳染方式。 4. 了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1. 發表：學生分享肚子痛的經驗。 2. 觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。 3. 問答：如何預防感染腸胃炎？	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十週 10/30~11/5	單元四戰勝病魔王 活動 2 眼睛生病了	3	1. 分析眼睛又紅又癢的可能原因。 2. 認識急性結膜炎和症狀。 3. 知道急性結膜炎的傳	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行	1. 問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？ 2. 發表：哪些公共場所容易因接觸而	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃

			染方式。 4. 了解急性結膜炎的照護及預防方法。		為的維持原則。	造成感染急性結膜炎？ 3. 自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。	個人與家庭的生活作息。
第十一週 11/6~11/12	單元四戰勝病魔王 活動 3 流感不要來	3	1. 認識傳染病主要的四種傳染途徑。 2. 分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。 3. 了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。	1a-II-2 認了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 2. 問答：流感的主要症狀？ 3. 自評：是否已接種接種疫苗。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十二週 11/13~11/19	單元五健康好體能 活動 1 樂跑健康行	3	1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2. 討論運動後的保健。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2. 檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3. 自評：能在運動後進行保健動作。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。
第十三週 11/20~11/26	單元五健康好體能 活動 2 身體真奇妙、活動 3 安全活動停看聽	3	1. 認識瑜伽。 2. 練習簡易瑜伽動作。 3. 練習親子瑜伽動作。 4. 進行緩和結束動作 1. 學習選擇正確且適合運動的場地。 2. 判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。 3. 學習如何處理危險場	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。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Cb-II-1 運動	活動 2 1. 實作：能做出簡單的瑜伽動作。 2. 問答：能說出活動時身體的感覺。 活動 3 1. 實作：能學會評估運動場地的安全，並發現潛在危機。 2. 問答：能正確回	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

			地。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	安全規則、運動增進生長知識。	答發現危險運動場地或設施的處理方式。	
第十四週 11/27~12/3	單元六躍動活力秀 活動 1 支撐躍動	3	1. 表現靜態和動作的支撐性動作。 2. 利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。 3. 利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。 4. 能利用練習策略進行課後自主學習。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 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。	1. 問答：能說出支撐動作的技能概念。 2. 實作：能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十五週 12/4~12/10	單元六躍動活力秀 活動 2 你踢我防	3	1. 認識跆拳道基本步法和腿法的技能概念。 2. 表現跆拳道基本步法和腿法的動作技能。 3. 利用器材和分組練習，表現步法和腿法的聯合性動作技能。 4. 願意在課後進行自己的體能練習。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 問答：能說出跆拳道基本步法的技能概念。 2. 實作：能表現跆拳道基本步法的聯合性動作技能。 3. 實作：能與他人完成簡易攻防的聯合性動作技能。 4. 行為：能在課後進行相關體能活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十六週 12/11~12/17	單元六躍動活力秀 活動 3 舞動活力	3	1. 認識律動性的動作概念。 2. 描述參與律動性身體活動的感覺。 3. 表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	1c-II-2 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。 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。	1. 問答：能說出律動性的動作概念。 2. 實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

<p>第十七週 12/18~12/24</p>	<p>單元七運動合作樂 活動 1 拋準動動腦</p>	<p>3</p>	<p>1. 能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3. 能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。</p>	<p>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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 實作：能控制拋球的力道與方向。 2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
<p>第十八週 12/25~12/31</p>	<p>單元七運動合作樂 活動 2 趣味排球</p>	<p>3</p>	<p>1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>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-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 實作：能正確擊球與拋接球。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
<p>第十九週 1/1~1/7 (1/2<->元旦補假， 1/7<六>補 1/20<五>的課)</p>	<p>單元八一起來打球 活動 1 傳球達陣</p>	<p>2</p>	<p>1. 能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。</p>	<p>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。</p>	<p>Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與</p>	<p>1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

					球關係攻防概念。		
第二十週 1/8~1/14	單元八一起來打球 活動 2 傳球搬運工	3	1. 能正確的做出胸前雙手傳接球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思，並能利用課餘時間練習。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第二十一週 1/15~1/20 (1/19<四>休業式)	單元八一起來打球 活動 3 傳球高射砲、活動 4 打擊高手	3	1. 能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。 2. 結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

◎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。

臺南市公立西港區西港國小 111 學年度第二學期 三 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)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(56)節		
課程目標	1. 以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。 2. 引導兒童了解人類是自然環境中的一分子，每個人都有責任保護生態環境，避免製造垃圾並做好資源回收，隨時隨地做環保以求世代永續利用。 3. 透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動，提升兒童相關技能，並應用在日後各項運動參與。 4. 透過討論與澄清，讓兒童描述對健康的想法，進而體會其重要性，並培養對自己健康負責任的態度。 5. 藉由範例的引導，讓兒童檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對策，希望能及早建立良好的生活型態。 6. 強調早餐習慣的重要性，並針對不吃早餐的原因提出改善策略。 7. 介紹不同地區的早餐習慣，讓兒童了解，因為環境的不同，早餐內容也有差異。 8. 介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜伽、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。 9. 透過瑜伽、平衡木和呼拉圈的活動，引導兒童發揮創意，自創各種比賽或呈現不同的展演內容，從中享受運動的樂趣。 10. 透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育，培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力，以做為日後學習水中動作技能之基礎。						
該學習階段 領域核心素養	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-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。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/12~2/18	單元一成長時光機 活動 1 我從哪裡來、活動	4	1. 能認識新生命的誕生過程。	1a-II-1 認識身心健康基本概念	Aa-II-1 生長發育的意義與	1. 問答：能說出自己的生命來自父	【生命教育】 生 E2 理解人

<p>(2/13<一>開學) (2/18<六>補 2/27<一>的課)</p>	<p>2 成長的奧妙</p>		<p>2. 能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 4. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 5. 能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 6. 能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。</p>	<p>與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p>	<p>成長個別差異。</p>	<p>母。 2. 問答：能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 3. 發表：能提出減輕父母辛勞的方法。 4. 實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。 5. 實作：能完成採訪父母或家人的任務。 6. 問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 7. 自評：能關心自己生長發育的情形。</p>	<p>的身體與心理面向。</p>
<p>第二週 2/19~2/25</p>	<p>單元一成長時光機 活動 1 我從哪裡來 活動 2 成長的奧妙</p>	<p>3</p>	<p>1. 能認識新生命的誕生過程。 2. 能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 4. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 5. 能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 6. 能了解生長速度有個別差異，明白每個人都</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p>	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p>	<p>1. 問答：能說出自己的生命來自父母。 2. 問答：能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 3. 發表：能提出減輕父母辛勞的方法。 4. 實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。 5. 實作：能完成採訪父母或家人的任</p>	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>

			是獨特的個體。			務。 6. 問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 7. 自評：能關心自己生長發育的情形。	
第三週 2/26~3/4 (2/27<一> 2/28<二> 和平紀念 日連假)	單元一成長時光機 活動 1 我從哪裡來 活動 2 成長的奧妙	0	1. 能認識新生命的誕生過程。 2. 能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 4. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 5. 能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 6. 能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1. 問答：能說出自己的生命來自父母。 2. 問答：能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 3. 發表：能提出減輕父母辛勞的方法。 4. 實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。 5. 實作：能完成採訪父母或家人的任務。 6. 問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 7. 自評：能關心自己生長發育的情形。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第四週 3/5~3/11	單元一成長時光機 活動 3 一生的變化 單元二健康滿點 活動 1 腸胃舒服沒煩惱	3	1. 能關懷和照顧家中的老年人。 2. 能以健康的態度面對老化。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Fb-II-1 自我	1. 問答：能說出老年人在外觀和生理上的特徵。 2. 問答：能說出人	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理

			<p>3. 能了解人的一生各階段的變化。 4. 能了解人的一生各階段的變化。 5. 能關懷和照顧家中的老年人。 6. 能以健康的態度面對老化。</p> <p>1. 促進消化道健康。 2. 知道在肚子痛時正確就醫。 3. 知道生活習慣與疾病的關係。 培養促進消化道健康的習慣。</p>	<p>導下，表現基本的人際溝通互動技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p>	<p>健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-3 正確就醫習慣。</p>	<p>生各階段的變化。 3. 問答：能說出人生各階段的變化。 4. 自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 5. 自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 6. 實作：能擬定並執行關懷爺爺奶奶的任務。</p> <p>1. 問答：能用具體的用語說出肚子痛的感覺。 2. 自評：能判斷肚子痛的類型及程度。 3. 問答：能說出三個以上肚子痛的可能原因。 4. 問答：能說出家人在社區中常去的診所或醫師名稱。 5. 操作：能依照消化道器官的位置從腹腔外側找出對應區域。 6. 觀察：觀察自己糞便的狀態。 7. 自評：有良好的飲食習慣。 8. 認知：說出消化道細菌與免疫力的關係。 9. 發表：說出自己促進消化道健康的飲食習慣。</p>	<p>面向。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>
--	--	--	---	--	---	--	--

						問答：能說出情緒、睡眠、運動等習慣對消化道健康的影響。 10. 自評：執行促進消化道健康的良好習慣。	
第五週 3/12~3/18 (3/18<六> 校慶，要 算星期一的課)	單元二健康滿點 活動 2 健康好厝邊	4	1. 認識用藥五問的原則。 2. 認識「用藥五不五要」原則。 3. 認識社區藥局。	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。	1. 問答：能說出「用藥五問」的原則。 2. 自評：能在購買藥品時使用「用藥五問」的原則。 3. 問答：說出「用藥五不五要」原則。 4. 自評：生活用藥時使用「用藥五不五要」原則。 5. 查詢：利用網路查詢社區藥局並記錄下來。	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第六週 3/19~3/25 (3/20<一> 校慶補假 3/25<六> 補 4/3 <一>的課)	單元三驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕	3	1. 認識火災發生。 2. 培養對火災的警覺性。 3. 演練火場逃生技巧。 4. 演練報案技巧。	1a-II-2 了解促進健康的生活方式。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 問答：知道造成火災的可能原因。 2. 問答：能說出火場逃生須知。 3. 實作：操作火場逃生動作。 4. 實作：能說出報案的三點訊息。	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
第七週 3/26~4/1	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰	3	1. 認識居家防火安全措施。 2. 願意改善家中不安全的防火項目。 3. 認識滅火器的使用方	1a-II-2 了解促進健康的生活方式。 2b-II-2 願意改善個人的健康習	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技	1. 問答：能說居家防火措施狀況。 2. 問答：能說出家中電器的使用狀況。	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家

			法。 4. 能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。	慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。	巧。	3. 問答：能說明滅火器的使用方法。	人定期檢查急救包及防災器材的期限。
第八週 4/2~4/8 (4/3<->彈性放假, 4/4<二>、4/5<三>兒童、清明連假)	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰	0	1. 認識居家防火安全措施。 2. 願意改善家中不安全的防火項目。 3. 認識滅火器的使用方法。 4. 能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 問答：能說居家防火措施狀況。 2. 問答：能說出家中電器的使用狀況。 3. 問答：能說明滅火器的使用方法。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。
第九週 4/9~4/15	單元四垃圾變少了 活動 1 垃圾大麻煩 活動 2 垃圾分類小達人	3	1. 分析日常垃圾的來源。 2. 了解垃圾對環境的污染。 3. 覺察垃圾造成環境污染後，對人類健康的危害。 4. 分析是否有使用一次性餐具和包裝的習慣。 5. 了解使用一次性餐具和包裝方便性背後的危機。 6. 觀察一個活動(野餐)思考如何減少垃圾的產生。 1. 知道要做垃圾分類的原因。 2. 了解垃圾分類的方式。 3. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 4. 學會回收垃圾的處理	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 1a-II-2 了解促進健康生活的方方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 1a-II-2 了解促進健康生活的方方法。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 觀察：可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 2. 發表：分享自己家是何準備年夜飯的菜餚？說出可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 3. 問答：自己每天會製造哪些垃圾？怎麼減少呢？ 4. 分享：自己或家裡是否有習慣使用一次性餐具或包裝？ 5. 討論：規畫活動時，如何減少使用一次性餐具和包裝？如何減少垃圾產生？ 6. 問答：減少產生垃圾的方法。 7. 自評：垃圾減量	【環境教育】 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。 【環境教育】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。

			和分類。5.了解回收垃圾可作為資源再利用。 6.了解垃圾中的成分對健康造成的影響。 7.了解垃圾分類的方式。 8.認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 9.學會回收垃圾的處理和分類。10.了解回收垃圾可作為資源再利用。			生活的實踐方式。 1.問答：減少產生垃圾的方法。 2.發表：分享倒垃圾的經驗。 3.觀察：生活用品是否有回收標誌？ 4.實作：可回收垃圾的處理方式和分類。 5.發表：分享家裡實施資源再利用的妙招。	
第十週 4/16~4/22	單元五運動補給站 活動1 我是飛毛腿	3	1.學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 2.進行加速度遊戲、點將短賽跑。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運動技能的練習策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.問答：能說出站立式起跑的要領。 2.實作：能正確做出站立式起跑的動作。 3.觀察：能與他人合作進行遊戲。 4.問答：能說出站立式起跑的要領。 5.實作：能正確做出站立式起跑的動作。 6.觀察：能與他人合作進行遊戲。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十一週 4/23~4/29	單元五運動補給站 活動2 同心協力	3	1.學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2.明瞭運動精神的意義。	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。	Cb-II-2 學校運動賽會。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.實作：能正確做出傳接棒技巧。 2.觀察：能與他人合作接力。 3.觀察：能在競賽中展現運動家精神。 4.實作：能正確做出傳接棒技巧。 5.觀察：能與他人	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

						合作接力。 6. 觀察：能在競賽中展現運動家精神。	
第十二週 4/30~5/6	單元五運動補給站 活動 3 繩的力量、活動 4 社區運動資源	3	1. 學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。 2. 學會團體跳繩基本技巧。 3. 能和同學共同合作學習。 4. 認識並能評估社區的運動環境。 5. 了解正確的運動消費概念。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 實作：跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳均能連續 8 下以上。 2. 實作：能與同學進行團體跳繩遊戲。 3. 觀察：在團體跳繩中，尊重甩繩及合作同學。 4. 發表：能分享社區的運動資源，以及參與經驗。 5. 問答：能說明運動消費的相關概念。 6. 自評：能實踐正確運動消費的概念。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十三週 5/7~5/13	單元六歡樂運動會 活動 1 迎接運動會	3	1. 認識運動會的儀式與相關活動。 2. 透過團體合作與分工，解決運動會準備活動的問題。 3. 認識運動會相關比賽規則。 4. 能利用練習策略進行運動會的準備活動。	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。	Cb-II-2 學校性運動賽會。	1. 問答：能說出運動會的儀式、相關活動與訊息。 2. 觀察：能與他人合作擬定運動會準備計畫。 3. 問答：能說出運動會比賽規則的內容。 4. 學習單：能完成運動會準備練習活動單。	【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。 【閱讀素養教育】 閱 E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。
第十四週	單元六歡樂運動會	3	1. 認識使用墊子的安全	1c-II-1 認識身	Ia-II-1 滾翻	1. 問答：能說出前	【品德教育】

5/14~5/20	活動 2 前滾翻		<p>注意事項與前滾翻的技能概念。</p> <p>2. 認識前滾翻的技能概念。</p> <p>3. 表現前滾翻的聯合性動作技能。</p> <p>4. 透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。</p>	<p>體活動的動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>滾翻的技能概念。</p> <p>2. 觀察：能遵守上課的安全規範。</p> <p>3. 實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。</p> <p>4. 實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。</p> <p>5. 實作：透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。</p>	<p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十五週 5/21~5/27	單元六歡樂運動會 活動 3 海洋之舞	3	<p>1. 認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。</p> <p>2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p> <p>Cb-II-2 學校性運動賽會。</p>	<p>1. 實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。</p> <p>2. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
第十六週 5/28~6/3	單元六歡樂運動會 活動 3 海洋之舞	3	<p>1. 認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。</p> <p>2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。</p> <p>3. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。</p> <p>4. 欣賞原住民族舞蹈的美感特色。</p> <p>5. 能利用練習策略進行海洋之歌動作的練習。</p> <p>6. 認識運動會時應表現</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p> <p>Cb-II-2 學校性運動賽會。</p>	<p>1. 實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。</p> <p>2. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。</p> <p>3. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。</p> <p>4. 實作：能說出原住民族舞蹈的特色。</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

			的團體規範。			5.學習單：能完成運動會準備練習活動單。 6.行為：能完成運動會中與運動會後班級任務與遵守團體規範。	
第十七週 6/4~6/10 (6/5<一>、6/6<二>) >畢業考)	單元七一起來 PLAY 活動 1 足下傳球真功夫、 活動 2 射門大進擊	3	1.能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。 2.在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 3.能利用課餘時間，練習學習過的技巧。 4.能運用腳足內側及足背進行射門動作。 5.在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 6.能利用課餘時間，練習學習過的技巧。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。 4.實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 5.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 6.觀察：能和同學合作進行活動。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十八週 6/11~6/17 (6/17<六>) 畢業典禮) (6/17<六>) 補 6/23 <五>的課)	單元七一起來 PLAY 活動 3 桌球乒乓碰 活動 4 你丟我閃	3	1.熟練向上拍擊動作。 2.能遵守比賽規則與規範。 3.能運用拍擊動作，進行簡易比賽。 4.能正確做出擲、接球及閃躲動作。 5.能與同學合作練習及遊戲。 6.能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動	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	1.實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。 2.實作：能與同學進行簡易桌球賽。 3.觀察：能遵守規範並發揮運動精神。 4.實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。 5.實作：能與同學進行簡易桌球賽。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			戲。	作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	概念。 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	6. 觀察：能遵守規範並發揮運動精神。 7. 實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 8. 實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。 9. 觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。 10. 實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 11. 實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。 12. 觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。	
第十九週 6/18~6/24 (6/22<四> 6/23<五> 端午連假)	單元八水中悠游 活動 1 海中浮潛真有趣、 活動 2 泳池安全擺第一	3	1. 能學習從事浮潛活動安全注意事項。 2. 了解各項浮潛的用具使用方法。 3. 能利用課餘時間，自行從事浮潛活動，並與同學分享。 4. 學習游泳池安全規範並確實遵守。 5. 說明不遵守規範所造成的危害，並請學生反思。	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。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 實作：能藉由浮潛三寶的圖片或實物讓學生認識。 2. 討論：浮潛三寶的重要性及浮潛的安全注意事項。 3. 觀察：能觀賞浮潛的圖片或影片。 4. 實作：能確實遵守泳池的安全規範。 5. 討論：能和同學討論並思考不遵守規範的後果。	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。

						6. 觀察：觀察同學實際上課狀況，並作記錄。	
第二十週 6/25~6/30 (6/30<五> 結業式)	單元八水中悠游 活動 3 雙腳打水我最行	3	1. 學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。 2. 透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1. 實作：能正確的作出雙腳打水的動作。 2. 討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。 3. 觀察：能和同學合作進行。 4. 實作：能正確的作出雙腳打水的動作。 5. 討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。 6. 觀察：能和同學合作進行。	【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。

◎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。

臺南市公立西港區西港國小 111 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(61)節	
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 良好的飲食是維持健康的基礎,以飲食均衡為核心主軸,藉由飲食不均衡的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 介紹各類食物的營養素與功能,教導學生掌握飲食均衡的概念,檢視自己不良的飲食習慣與改進方法,培養學生了解健康飲食的要素。 3. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育,也增加罹患慢性疾的的風險,教導學生檢討體重過重的因素,以自我管理與監控的生活技能,改善體重過重,建立良好的健康體位。 4. 情緒是人對內、外在事物所產生的情感反應。介紹情緒的類型及調適技巧,引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法,練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式。希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難,積極追求自我實現的價值,並與他人建立良好的互動關係。 5. 香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質,學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧,進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念,讓自己及家人遠離菸害。 6. 酒和檳榔也是兒童生活中容易接觸到的成癮物質,更是藥物成癮的敲門磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響,培養學生建立健康社區的社會責任。 7. 體適能檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力,引導學生有系統地參與,建構基本的體適能關鍵知能。 8. Tabata 運動是國內外普遍的體適能活動,透過分站展體驗與自創活動的學習歷程,增加學生自主學習的相關資源。 9. 支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能,提升聯合性的身體控制能力。 9. 扯鈴是男女皆宜的民俗體育活動,教學過程以鼓勵學生堅持不懈的練習、學會欣賞他人動作優點為內涵。 10. 飛盤的教學,除了擲、接盤動作技巧的熟練外,也希望透過樂趣化學習,讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。 11. 透過各種遊戲的策略思考,學生能廣擴運動概念,也能體驗到不同的運動樂趣。 12. 奧運是國際上重要的運動賽事,認識奧運的起源與主要精神,可以建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧運的歷史、貢獻及價值,並引導實踐其運動價值。 13. 透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動,讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作,奠基良好的運動能力與習慣。 14. 單手傳接球是籃球運動中可以讓球更快速移動的方法,透過基本傳接球的練習,讓學生能夠傳的準、接的穩。 15. 藉由遊戲和比賽,讓學生快速熟練傳接球的動作,且能討論比賽策略,培養學生團體合作之概念。讓學生熟悉樂樂棒球的規則,熟練防守的動作, 16. 才能在比賽中降低失分,贏得比賽。讓學生在樂樂棒球的比賽中習得團隊合作的精神,讓學生更喜愛這項運動。 					
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。</p>					
課程架構脈絡						
	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	表現任務	融入議題

教學期程				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週 8/30~9/3 (8/30<二>開學)	單元一飲食智慧王 活動 1 飲食新概念	3	1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 了解飲食選擇的影響因素。 3. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 4. 了解六大類食物的類型。 5. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 6. 了解飲食均衡對健康的重要性。 7. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 8. 討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 觀察：能檢視早餐是否符合營養均衡。 2. 問答：能說出過度飲食對健康的影響。 3. 問答：能說出吃早餐的重要性。 4. 實作：能將六大類食物做分類。 5. 自評：檢視自己早餐的內容 6. 問答：能說出不同食物含有不同的營養素。 7. 自評：能以均衡飲食原則選擇營養早餐。 8. 觀察：能養成每天吃早餐的好習慣。 9. 自評：檢視家裡的飲食習慣。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第二週 9/4~9/10 (9/9<五>中秋補假)	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	1	1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 能舉出有助於生長發育的因素。 3. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 自評：檢視自己的飲食習慣。 2. 發表：能說出幫助生長發育的因素。 3. 自評：覺察自己的睡眠時間是否足夠。 4. 自評：覺察自己的運動時間是否足夠。 5. 問答：能說出不同階段的年齡有不	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

						同的飲食需求。	
第三週 9/11~9/17	單元一飲食智慧王 活動 3 體重控制有一套	3	1. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 2. 探討影響自己選擇食物的因素。 3. 覺察自己的飲食習慣是否有益健康。 4. 能選擇適當的食物，以避免體重過重。 5. 認識營養不均所造成的健康問題。 6. 能舉出有助於生長發育的因素。 7. 認識營養不均所造成的健康問題。 8. 能舉出有助於生長發育的因素。	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。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 問答：能說出體重過重對身體的影響。 2. 討論：能說出體重過重對身體的影響。 3. 自評：能覺察自己的飲食習慣。 4. 發表：能選擇適當的食物，攝取適量的營養。 5. 自評：能選擇適當的運動，增加身體活動量。 6. 自評：檢視自己的生活飲食習慣。	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
第四週 9/18~9/24	單元二快樂每一天 活動 1 校慶運動會	3	1. 認識情緒類型。 2. 練習負向情緒的調適技巧。 3. 如何提升抗壓力。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 問答：說出圖中角色的情緒類型。 2. 發表：說出圖中角色的內在想法。 3. 發表：如何判別情緒類型？ 4. 演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。 5. 口語練習：使用正向語言表達。 6. 發表：問題情境的解決方法。 7. 自評：自己調適負面情緒的能力。 8. 發表：能說出壓力對身心的影響。 9. 發表：能說出提升抗壓力的方法。	【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 9/25~10/1	單元二快樂每一天 活動 2 明日之星	3	1. 接受自己的獨特性。 2. 提升自我價值。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基	Fa-II-1 自我價值提升的原	1. 發表：曾經有過討厭自己的經驗	【生涯規劃教育】

			3. 體會自我實現的 感受。	本的自我調適技 能。	則。	嗎？ 2. 問答：討厭自己 時會如何表現？有 何影響？ 3. 圖畫：畫出自己 喜愛的事物。 4. 發表：典範文人 物的相關討論。 5. 學習單：自畫像。 6. 發表：想像二十 年後自己的樣子。 7. 紙筆：完成夢想 地圖活動。	涯E4 認識自 己的特質與興 趣。 涯E6 覺察個 人的優勢能 力。
第六週 10/2~10/8	單元二快樂每一天 活動 3 我愛我的家	3	1. 了解家庭對自己的重 要性。 2. 學習良好的家庭溝 通。 3. 演練家庭溝通技巧。 4. 以語言和行動表達對 家人的愛。 5. 生活快樂指數自我評 量。	3b-II-2 能於引 導下，表現基本 的人際溝通互動 技能。 3b-II-3 運用基 本的生活技能， 因應不同的生活 情境	Fb-II-2 與家 人及朋友良好 溝通與相處的 技巧。	1. 發表：說出家人 對我付出的行動。 2. 問答：能說出與 家人溝通時的步 驟。 3. 演練：能以良好 溝通步驟演練與家 人溝通的技巧。 4. 自評：在生活中 實踐愛家行動。 5. 問卷調查：根據 自己實際的狀況回 答問卷並評量結 果。	【家庭教育】 家E4 覺察個 人情緒並適切 表達，與家人 及同儕適切互 動。 家E5 了解家 庭中各種關係 的互動(親 子、手足、祖 孫及其他親屬 等)。 家E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。 【品德教育】 品E3 溝通合 作與和諧人際 關係。
第七週 10/9~10/15 (10/10<—> 國慶連假)	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸 蟲行動	3	1. 了解吸菸對健康的危 害。 2. 建立無菸家庭。 3. 建立無菸校園。	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	Bb-II-2 吸 菸、喝酒、嚼檳 榔對健康的危 害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸 家庭與校園的	1. 問答：能辨別 一、二、三手菸的 差別。 2. 紙筆：能找出圖 中一、二、三手菸 的位置。	【人權教育】 人E4 表達自 己對一個美好 世界的想法， 並聆聽他人的 想法。

				<p>威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	健康信念。	<p>3.發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。</p> <p>4.發表：吸菸會對身體造成什麼危害。</p> <p>5.發表：規勸親友戒菸的策略。</p> <p>6.發表：如何幫助親友戒菸呢？</p> <p>7.發表：推動無菸校園的策略。</p> <p>8.展演：設計菸害防制的展示或演出。</p>	<p>【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>
<p>第八週 10/16~10/22</p>	<p>單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應</p>	3	<p>1.了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。</p> <p>2.專題研究檳榔相關議題。</p> <p>3.了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p> <p>4.了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p> <p>5.拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。</p> <p>6.評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>1.發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？</p> <p>2.問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？</p> <p>3.發表：故事內容問題討論。</p> <p>4.專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。</p> <p>5.小書製作：戒檳衛教單張。</p> <p>6.問答：日常生活和酒有關的文化有哪些？</p> <p>7.問答：酒醉的人會有哪些行為表現？</p> <p>8.廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？</p>	<p>【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>

						<p>9.發表：酒後駕車會有什麼危害？</p> <p>10.設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。</p> <p>11.角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。</p> <p>12.自評：依照能力向度自評分數。</p> <p>13.紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。</p>	
<p>第九週 10/23~10/29</p>	<p>單元四體能我最棒 活動 1 體適能知多少</p>	3	<p>1.認識體適能的意義與類別。</p> <p>2.進行體適能檢測。</p> <p>3.評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。</p> <p>4.善用資源和記錄改善體適能。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	<p>1.問答：能說出體適能測驗的項目。</p> <p>2.問答：能評估自己的體適能檢測表現。</p> <p>3.問答：能評估自己的體適能檢測表現。</p> <p>4.實踐：能自主進行提升體適能的活動。</p>	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
<p>第十週 10/30~11/5</p>	<p>單元四體能我最棒 活動 2 體適能大挑戰</p>	3	<p>1.認識 Tabata 運動。</p> <p>2.分組進行 Tabata 運動。</p> <p>3.進行創意 Tabata 運動組合。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的體活動。</p>	Ab-II-1 體適能活動。	<p>1.問答：能說出 Tabata 運動的特色。</p> <p>2.實作：表現 Tabata 運動動作。</p> <p>3.實作：創意組合 Tabata 運動。</p>	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
<p>第十一週 11/6~11/12</p>	<p>單元四體能我最棒 活動 3 支撐擺盪</p>	3	<p>1.練習平板支撐動作。</p> <p>2.練習手推車動態支撐。</p> <p>3.練習單槓支撐動作。</p> <p>4.練習單槓支撐和擺</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<p>1.問答：能說出平板支撐動作要領。</p> <p>2.實作：能表現靜態平板支撐動作。</p> <p>3.實作：能表現手</p>	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>

			盪。 5. 認識單槓運動安全須知。	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		推車動態支撐動作。 4. 問答：能說出單槓支撐的要領。 5. 實作：能表現單槓支撐動作。 6. 問答：能說出單槓擺盪動作的要領。 7. 實作：能表現單槓擺盪動作。 8. 行為：能遵守單槓安全操作行為。	
第十二週 11/13~11/19	單元五運動力與美活動 1「鈴」聲響起	3	1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。 4. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 5. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 6. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。	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。	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1. 實作：能做出基本運鈴動作。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。 4. 實作：能做出基本運鈴動作。 5. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 6. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十三週 11/20~11/26	單元五運動力與美活動 2 飛天旋轉	3	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 5. 學會飛盤擲、接動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

			6. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 7. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 8. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。	活動。		4. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 5. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 6. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。	
第十四週 11/27~12/3	單元六跑跳擲我最行 活動 1 更快、更高、更強	3	1. 認識奧運起源。 2. 認識古希臘奧運的貢獻。 3. 知道奧運的運動價值。 4. 分享奧運的運動價值。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	1. 問答：能說出奧運起源。 2. 問答：能說出古代奧運的運動價值。 3. 問答：能說出奧運的運動價值。 4. 行為：能分享奧運的運動價值。	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
第十五週 12/4~12/10	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	3	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 3. 自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。 4. 種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 5. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十六週 12/11~12/17	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	3	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注

			與跳躍動作練習。 3.能透過團體遊戲培養團隊精神。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。		2.自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 3.自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。	意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十七週 12/18~12/24	單元六跑跳擲我最行 活動3 誰能擲得遠	3	1.學會正確的壘球擲遠的動作。 2.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2.問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十八週 12/25~12/31	單元七運動衝衝衝 活動1 快接快傳、活動2 運球好好玩	3	1.能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3.觀察同學的動作並進行反思。 4.能正確的做出雙手運球的動作。 5.能觀察同學的動作並反思。 6.能思考不同策略，並運用於遊戲中。	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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3.觀察：能和同學合作進行活動。 4.實作：能控制運球的力道、方向與位置。 5.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 6.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十九週 1/1~1/7 (1/2<->元旦補假,1/7<六>補 1/20<五>的課)	單元七運動衝衝衝 活動3 運球追追追、活動4 防守不漏接	5	1.能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。 2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略，並	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停	1.實作：能做出快速前進及變換方向的運球。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。	【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。

			<p>運用於遊戲中。</p> <p>4. 能做出正確的防守動作。</p> <p>5. 利用實際演練，增進防守的熟練度。</p> <p>6. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p> <p>4. 實作：能完成三種不同的訓練方式。</p> <p>5. 討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。</p> <p>6. 實作：能做出正確的防守動作。</p> <p>7. 討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。</p> <p>8. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>安E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第二十週 1/8~1/14</p>	<p>單元七運動衝衝衝 活動 5 防守九人組</p>	<p>3</p>	<p>1. 能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。</p> <p>2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。</p> <p>3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。</p> <p>2. 討論：能和同學討論不同的守備狀況要做不同的防守動作。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第二十一週 1/15~1/20 (1/19<四>休業式)</p>	<p>單元七運動衝衝衝 活動 6 隔網出擊</p>	<p>1</p>	<p>1. 能正確做出低手擊球動作。</p> <p>2. 能正確做出高手擊球動作。</p> <p>3. 能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 實作：能做出低手及高手擊球動作。</p> <p>觀察：透過練習，能逐步熟練動作。</p> <p>3. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。</p>

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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。
- ◎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。

臺南市公立西港區西港國小 111 學年度 111 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(56)節
課程目標	<p>1. 牙齒負責咀嚼，是幫助食物消化的第一關卡，也是構成臉型的重要結構。介紹清除牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務，並教導如何選購適合的口腔保健產品，幫助提升口腔健康。</p> <p>2. 購物是滿足生活的需求，也是一種學習，不同的購物方式各有利弊，消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚？做個聰明的消費者，保障自己的權益。</p> <p>3. 人不論男生或女生，在進入青春後，都可以感受到自己在生理方面的明顯變化，單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思潮下，男女生都應該學習獨立，培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。</p> <p>4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害，平時必須做好防災準備，遇災害時才不會驚慌失措，加強學生防災知識，了解遇到災害時如何應變，保護自己也保護家人，防災知識一把罩，安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練，加強學生的防災安全概念。</p> <p>5. 帶領學生了解建立規律運動的方法，並引導其實踐；透過登階、健走及武術運動的教學，讓學生體驗並參與休閒運動，進而能於家庭中帶領家人一同養成運動習慣。</p> <p>6. 柔軟度是健康體適能指標之一，引導學生了解其重要性，並透過簡易的檢測方式和動、靜態伸展運動，參與有助於提升體適能的身體活動。柔軟支撐是體操運動的關鍵要素之一，透過單人與雙人的模仿活動，引導學生進行墊上創意展演的組合動作，展現柔軟度在動作創作的美感體驗。柔軟度是舞蹈活動展現肢體美感的要素，連結前二個活動經驗，讓學生透過模仿雙人、多人的造型活動，以團體合作歷程，進行模仿性的創意舞蹈活動。踢毬子的學習，需要耐心與時間，在今日青少年喜歡刺激、速成的氛圍下，這項傳統民俗體育日益沒落，透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到踢毬子的樂趣。也希望藉由教師的鼓勵，能讓部分學生獲得成就感的學習，而願意在課餘時間進一步自我精進。</p> <p>7. 腳背及腳內側傳接球是足球運動中讓球更快速推進的方法，其中腳的力道控制，是精準傳球的重要因素。足球的盤球推進及突破是足球運動的精髓，力道控制及方向變化都會影響盤球動作的正確性。籃球運球突破是籃球運動中最基本進攻方式，速度及方向的變化關係著能否突破對手的防守。藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練足球及籃球的突破動作，並在遊戲及比賽中討論策略，培養學生團體合作之概念。要帶領學生進行一場有品質的躲避球賽，除了基本傳接、閃躲外，學會快速的傳接攻擊與轉身後退閃躲等動作，也是不可或缺的要件。羽球的特性與持拍擊球的穩定性，小學生通常較難掌握，透過有趣的練習和遊戲，讓學生學會基礎動作，為日後進一步學習一來一往的對打做準備。</p> <p>8. 防溺常識是戲水前一定要認識的保命方法，不只保護自己，在危險的時候也許也能幫到需要幫助的人。開放水域充滿未知的危險，遵守安全標示，才能讓自己開心戲水、平安回家。蹬牆可以讓我們在水中快速潛行，再利用划手動作提升前進的速度，體驗水中競速的感覺。</p>				

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		
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								
第一週 2/12~2/18 (2/13<一> 開學) (2/18<六> 補 2/27 <一>的課)		單元一健康從齒開始 活動 1 食物卡齒縫了	3	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改 善個人的健康習 慣。 3a-II-1 演練基 本的健康技能。 3a-II-2 能於生 活中獨立操作基 本的健康技能。	Da-II-1 良好 的衛生習慣的 建立。 Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 方法。	1. 發表：齒縫中卡 住異物對健康的影 響。 2. 問答：正確清潔 齒縫異物的步驟。 3. 操作：使用牙線 清除齒縫的方法。 4. 自評：平日使用 牙線的習慣。	【家庭教育】 家E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。
第二週 2/19~2/25		單元一健康從齒開始 活動 1 食物卡齒縫了	3	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改 善個人的健康習 慣。 3a-II-1 演練基 本的健康技能。 3a-II-2 能於生 活中獨立操作基 本的健康技能。	Da-II-1 良好 的衛生習慣的 建立。 Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 方法。	1. 發表：齒縫中卡 住異物對健康的影 響。 2. 問答：正確清潔 齒縫異物的步驟。 3. 操作：使用牙線 清除齒縫的方法。 4. 自評：平日使用 牙線的習慣。	【家庭教育】 家E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。
第三週 2/26~3/4 (2/27<一> 2/28<二> 和平紀念 日連假)		單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	2	1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功 能。 3. 了解牙齦健康對口腔 健康的影響。 4. 採取改善口腔健康的	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改 善個人的健康習 慣。	Da-II-1 良好 的衛生習慣的 建立。 Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的	1. 問答：可以持健 保卡到牙科診所進 行那些口腔檢查與 服務？ 2. 紙筆：能正確辨 識口腔中不同類型	【家庭教育】 家E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。

			行動。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	牙齒的位置及功能。 3. 自評：牙菌斑顯示狀況。 4. 觀察：分辨健康的與不健康的牙齦有何差別。 5. 自評：勾選牙周病自我檢測表。 6. 自評：完成促進口腔健康行動計畫。 7. 演練：於日常生活中演練促進口腔健康行動。	
第四週 3/5~3/11	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	3	1. 正確選擇口腔保健用品。 2. 練習牙齒自我檢查的方法。 3. 辨識口腔衛生保健產品資訊。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 問答：購買口腔保健用品應注意哪些原則？ 2. 問答：商品標示應包含哪些內容？ 3. 問答：口腔保健用品受到哪些法律的管理。 4. 自評：完成牙齒自我檢查。 5. 紙筆：登錄口腔衛生保健產品標示內容。 6. 發表：口腔衛生保健產品使用經驗與心得。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第五週 3/12~3/18 (3/18<六> 校慶,要算星期一的課)	單元二消費高手 活動 1 消費停看聽、 活動 2 聰明安心吃	3	1. 覺察購物的需求和如何選擇。 2. 認識購物的方式。 3. 了解不同購物方式的優缺。 4. 認識不同類別的商品標示。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法	1. 討論：小美和哥哥產生消費行為的原因？ 2. 發表：分享自己的購物經驗。 3. 發表：分享家中常使用購物方式。	【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

			<p>5. 了解必要的商品標示內容。</p> <p>6. 了解購物後·索取統一發票的重要性。</p> <p>7. 認識消費者保護專線1950。</p> <p>8. 認識食品標章。</p> <p>9. 了解食品標章的意義。</p> <p>10. 了解食品消費的注意事項。</p> <p>11. 了解食品的保存方式。</p> <p>12. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。</p> <p>13. 學會閱讀食品包裝的標示內容。</p> <p>14. 認識有食品標章的商品。</p>			<p>4. 問答：能說明各種購物方式的優缺點。</p> <p>5. 問答：能說明購物時會考慮哪些因素。</p>	傳播媒體等各種因素。
<p>第六週 3/19~3/25 (3/20<一> 校慶補假 3/25<六> 補 4/3 <一>的課</p>	<p>單元三成長的喜悅 活動 1 迎接青春期、活動 2 男生女生做朋友</p>	3	<p>1. 能認識青春期的生理變化。</p> <p>2. 能用健康的態度面對青春期。</p> <p>3. 能學會建立友誼的方法。</p> <p>4. 能了解每個人都擁有身體自主權。</p> <p>5. 能尊重別人的身體自主權。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。</p>	<p>Db-II-1 男女 生殖器官的基 本功能與差異。</p> <p>Db-II-3 身體 自主權及其危 害之防範與求 助策略。</p>	<p>1. 問答：能說出青春 期男女體型和外 觀的變化。</p> <p>2. 觀察：能以正向 態度迎接青春期的 到來。</p> <p>3. 問答：能說出夢 遺時的處理方法。</p> <p>4. 問答：能說出清 洗生殖器官的正 確方法。</p> <p>5. 發表：能說出與 異性相處的原則。</p> <p>6. 學生互評：能將 尊重異性的行為 落實於生活中。</p>	<p>【性別平等教 育】 性E1 認識生 理性別、性傾 向、性別特質 與性別認同的 多元面貌。 性E4 認識身 體界限與尊重 他人的身體自 主權。 【法治教育】 法E8 認識兒 少保護。 【品德教育】 品E1 良好生 活習慣與德 行。</p>
<p>第七週</p>	<p>單元三成長的喜悅</p>	3	<p>1. 能察覺性別刻板印</p>	<p>1a-II-2 了解促</p>	<p>Db-II-2 性別</p>	<p>1. 自評：能舉例說</p>	<p>【性別平等教</p>

<p>3/26~4/1</p>	<p>活動 3 我的未來不是夢</p>		<p>象。 2. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 3. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 4. 不因性別阻礙自己的潛力發展。 5. 能用健康的態度面對青春期。 6. 能保護自己的身體自主權。 7. 不因性別阻礙自己的潛力發展。</p>	<p>進健康生活的方 法。 4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。</p>	<p>角色刻板現象 並與不同性別 者之良好互動。</p>	<p>明性別角色刻板印 象。 2. 自評：能說出自 己的長處。 3. 觀察：能不受性 別的限制，培養多 方面的興趣。 4. 實作：男生能確 實清洗生殖器官。 5. 實作：女生能正 確使用衛生棉。 6. 實作：能表現自 我保護的方式。 7. 發表：能說明不 受性別刻板印象所 影響的夢想。</p>	<p>育】 性E3 覺察性 別角色的刻板 印象，了解家 庭、學校與職 業的分工，不 應受性別的限 制。 性E8 了解不 同性別者的成 就與貢獻。</p>
<p>第八週 4/2~4/8 (4/3<一> 彈性放 假，4/4< 二>、4/5< 三>兒童、 清明連假)</p>	<p>單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識地震造成的災 害，及遇到時的緊急應 變方法。 2. 辨別適宜的安全避難 角。 3. 認識地震造成的災 害，及遇到時的緊急應 變方法。 4. 辨別適宜的安全避難 角。 5. 培養對地震災害的警 覺性，願意學習避難技 巧。 6. 培養對地震災害的警 覺性，願意學習避難技 巧。 7. 能於學校演練地震逃 生並熟習防震措施。 8. 了解擬定家庭逃生計 畫與緊急救難包的重要 性。 9. 了解家庭防災卡的要</p>	<p>3a-II-1 演練基 本的健康技能。 3a-II-2 能於生 活中獨立操作基 本的健康技能。</p>	<p>Ba-II-3 防 火、防震、防颱 措施及逃生避 難基本技巧的 認識。</p>	<p>1. 問答：能說出經 歷地震的經驗。 2. 發表：能說出地 震可能造成的災 害。 3. 問答：能說出教 室裡的避難角位 置。 4. 問答：能說出在 戶外的避難角位 置。 5. 發表：能說出在 戶外如何逃生避 難。 6. 自評：能說出地 震過後需要注意的 事項。 7. 問答：能說出在 戶外的避難角位 置。 8. 發表：能說出在 戶外如何逃生避</p>	<p>【防災教育】 防 E5 不同災 害發生時的適 當避難行為。 防 E9 協助家 人定期檢查急 救包及防災器 材的期限。</p>

			項以及緊急避難包的重要性。 10. 知道家庭防災卡如何填寫。 11. 能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。			難。 9. 實作：與家人討論並畫出逃生路線圖。 10. 實作：練習填寫家庭防災卡。 11. 實作：練習整理緊急避難包。	
第九週 4/9~4/15	單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨	3	1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 3. 認識颱風造成的災害。 4. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 5. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。	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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1. 發表：說出經歷颱風的經驗。 2. 問答：能說出颱風可能帶來的災害。 3. 問答：能說出家裡的防颱準備工作。 4. 自評：颱風發生時能做出正確的應變措施。 5. 自評：颱風發生時能待在家中，不涉險外出。 6. 問答：能說出颱風過後家中的清潔整理狀況。 7. 實作：能寫出颱風的防颱措施及緊急應變方法。 8. 實作：能寫出颱風過後的环境清潔要點。 9. 實作：能寫出地震的防震措施及對他人倡議緊急救難包的重要性。	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
第十週 4/16~4/22	單元五運動休閒樂趣多 活動 1 活力家庭愛運動	3	1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。 2. 能說出養成規律運動	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 實作：能做出正確的登階運動動作。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保

			的妙招。 3. 學會正確的登階運動的動作要領。	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。		2. 問答：能說出養成規律運動的策略。	健。
第十一週 4/23~4/29	單元五運動休閒樂趣多 活動 2 健走好處多	3	1. 能了解從事健走運動應注意的事項。 2. 學會正確的健走運動的動作要領。 3. 學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 實作：能做出正確的健走運動的動作。 2. 實作：能運用科技資訊，獲取可利用之運動資源。 3. 問答：能正確說明從事健走運動應注意的事項。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十二週 4/30~5/6	單元五運動休閒樂趣多 活動 3 臥虎藏龍	3	1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 實作：能做出正確的武術運動的動作。 2. 問答：能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十三週 5/7~5/13	單元六運動大集合 活動 1 伸展自如	3	1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2. 進行靜態伸展運動。 3. 進行動態伸展運動。 4. 認識伸展運動的原則。 5. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 6. 討論課後自主進行伸展運動的方法。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 問答：能說出柔軟度的重要性。 2. 實作：能正確進行簡易柔軟度測驗。 3. 實作：能正確做出靜態伸展運動。 4. 實踐：願意在家中自主進行靜態伸展運動。	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
第十四週 5/14~5/20	單元六運動大集合 活動 2 柔軟支撐	3	1. 模仿柔軟支撐動作練習。	1c-II-1 認識身體活動的動作技	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡	1. 問答：能說出柔軟支撐動作的要	【安全教育】 安 E6 了解自

			<p>2. 認識柔軟支撐動作練習策略。</p> <p>3. 進行創作組合。</p> <p>4. 進行展演分享。</p>	<p>能。</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>	與擺盪動作。	<p>領。</p> <p>2. 實作：能模仿個人的柔軟支撐的動作。</p> <p>3. 實作：能模仿個人的柔軟支撐的動作。</p> <p>4. 實作：能與他人進行柔軟支撐創意組合動作。</p>	己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十五週 5/21~5/27	單元六運動大集合 活動 3 用身體作畫、活動 4 毽子樂	3	<p>1. 進行兩人組合造型。</p> <p>2. 進行多人組合造型。進行創作組合。</p> <p>3. 進行展演分享。</p> <p>4. 能做出一踢一接的踢毽動作。</p> <p>5. 能做出連續踢毽動作。</p> <p>6. 能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毽子練習。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>1. 問答：能說出創作舞蹈的要素。</p> <p>2. 作：能模仿雙人和多人的創作組合造型。</p> <p>3. 實作：能與他人進行模仿性創作舞蹈展演。</p> <p>4. 實作：能正確做出抬腿踢毽動作。</p> <p>5. 實作：能連續踢毽 4 下。</p> <p>6. 觀察：遊戲時，能與同學合作學習。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十六週 5/28~6/3	單元七球兒好好玩 活動 1 傳停大挑戰、活動 2 盤球追追追	3	<p>1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。</p> <p>2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。</p> <p>3. 觀察同學的動作並進行反思。</p> <p>4. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。</p> <p>5. 能觀察同學的動作並反思。</p> <p>6. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。</p> <p>2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p> <p>4. 實作：能控制盤球的力道、方向。</p> <p>5. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

				作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。		6. 觀察：能和同學合作進行活動。	
第十七週 6/4~6/10 (6/5<一> >>6/6<二> 畢業考)	單元七球兒好好玩 活動 3 籃球大突破	3	1. 能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	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。	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：能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十八週 6/11~6/17 (6/17<六> 畢業典禮) (6/17<六> 補 6/23 <五>的課)	單元七球兒好好玩 活動 4 躲避球大戰	5	1. 能學會快速傳接球動作技巧。 2. 能做出快速轉身後退動作。 3. 比賽過程能遵守規範。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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：能做出快速傳接球動作要領。 2. 實作：能熟練快速轉身後退動作。 3. 觀察：能遵守比賽規範，服從判決並鼓勵同學。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十九週 6/18~6/24 (6/22<四> 6/23<五> 端午連假)	單元七球兒好好玩 活動 5「羽」你同樂	1	1. 藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2. 能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。 3. 能利用課餘時間，進行羽球練習活動。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本	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	1. 觀察：能認真進行各項練習和遊戲。 2. 實作：連續向上拍擊球能自我挑戰、逐漸進步。 3. 紀錄：能於課餘	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				運動能力的身體活動。	關係攻防概念。	時間自我挑戰，進行向上拍擊練習並記錄成果。	
第二十週 6/25~6/30 (6/30<五> 結業式)	單元八戲水安全停看聽 活動 1 防溺常識說一說、 活動 2 救溺、自救一起來	1	1. 能學習戲水安全注意事項。 2. 了解防溺十招的內容。 3. 課餘時間從事戲水活動，能符合防溺十招的內容，保障自身安全。 4. 救生器材的認識與使用。 5. 實際練習水中自救的方式。 6. 認識水上安全標誌。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 實作：能了解防溺十招的內容。 2. 討論：結合戲水經驗對應防溺十招。 3. 觀察：能觀賞相關宣導影片。 4. 實作：能正確使用救生器材並做出水中自救的動作。 5. 討論：能和同學討論並思考不遵守水上安全標示的後果。 6. 觀察：觀察同學實際上課狀況，並作紀錄。	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

◎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。

臺南市公立西港西港國民小學 111 學年度第一學期 五 年級 健體領域 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)	五年級	教學節數	每週(3)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過籃球競賽的欣賞，讓學生了解籃球比賽的獲勝關鍵除了完美的動作技巧之外，更需要隊友間的團隊合作默契。 2. 藉由樂趣化的移動傳接球、投籃等團體活動，幫助學生提升動作技巧，並與隊友建立絕佳的默契。 3. 透過躲避球運動，讓學生學習擲、接、閃、躲等基本技能，進而能從事躲避球運動。 4. 透過學習移動傳接、打擊技巧，了解樂樂棒球活動規則，進而能與同伴一同參與比賽。 5. 學習排球運動基本的傳球及發球技能，並以團體遊戲與簡易比賽，讓學生體會合作與尊重的意義。 6. 引導學生思考自己所喜愛的運動項目，分享喜愛的原因；此外，了解參與運動的阻礙因素，並透過討論找出解決阻礙因素的方法。 7. 單元先引導學生了解肌肉適能相關概念，再導入拔河基本動作技能的介紹。活動中除了進行暖身運動之外，並鼓勵學生分組練習拔河，以及實際體驗檢測肌肉適能的方法和提升肌肉適能的活動。 8. 單元藉由各種樂趣化的跳躍動作練習，增進學生的跳躍技能。 9. 人際的適應能力與身心健康有著密不可分的關係，若能在團體中與其他成員維持良好的互動關係，將有助於快樂的生活與學習。本單元引導學生了解增進人際關係的原則與方法，並協助學生檢視自己的生活態度，期盼他們能學會用正面的態度思考問題，遵守團體規範並與他人維持和諧的關係。 10. 單元中透過身心障礙者克服困境獲得成就的例子，鼓勵學生發揮自己的特長活出生命價值。此外，亦藉由體驗活動培養學生同理身心障礙者所遭遇的不便與限制，進而懂得以適當的方式協助有需要的人。 11. 人不論男生或女生，在進入青春期後，都可以感受到自己在生理、心理或社會關係方面，均有一些明顯的變化，本單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。 12. 單元中亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。 13. 事故傷害是國人十大死因之一，其中以交通事故發生率最高，很多交通事故都是因人們一時的疏忽所造成。本單元將行的安全及乘車安全理念與學習活動結合，藉由生活周遭交通情境的探討，培養學生正確的交通安全觀念。 14. 單元中亦透過事禍事故的處理，讓學生認識各項安全救援系統的功能，學會利用安全救援系統的原則和方法。 				
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。 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>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>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</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>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>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與運動精神。</p>
<p>融入之重大議題</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>1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。</p> <p>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>1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p> <p>1-3-5 搜尋保障權利及救援系統之資訊，維護並爭取基本人權。</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>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。</p> <p>2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</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>3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>

		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 8/30~9/3 (8/30<二>開學)	單元一、大顯身手 活動 1 籃球天地 活動 2 移動傳球變化多	2	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	實作評量 觀察評量 發表	【人權教育】 1-2-1 1-3-4 【性別平等教育】 2-3-2
第二週 9/4~9/10 (9/9<五>中秋補假)	單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手	2	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。	實作評量 觀察評量 自我評量	【性別平等教育】 2-2-1 3-3-2
第三週 9/11~9/17	單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手 活動 4 與球共舞	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	實作評量 觀察評量 自我評量	【性別平等教育】 2-2-1 2-3-2 3-3-2
第四週 9/18~9/24	單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞	3	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-3-2
第五週 9/25~10/1	單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞	3	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】

			6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。		2-3-2
第六週 10/2~10/8	單元二、揪團來運動 活動 1 攻防之間	3	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。	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第七週 10/9~10/15 (10/10<->國慶 連假)	單元二、揪團來運動 活動 2 球傳千里	2	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。	課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週 10/16~10/22	單元二、揪團來運動 活動 2 球傳千里 活動 3 一觸即發	3	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	發表 課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第九週 10/23~10/29	單元二、揪團來運動 活動 3 一觸即發 活動 4 我愛運動	3	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。	課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2
第十週 10/30~11/5	單元三、大力水手 活動 1 力量的泉源 活動 2 挺立支撐	3	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。	課堂問答 實作評量 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2
第十一週 11/6~11/12	單元三、大力水手 活動 3 力拔山河	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	發表 實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第十二週 11/13~11/19	單元四、躍動精靈 活動 1 彈跳遊戲	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第十三週 11/20~11/26	單元四、躍動精靈 活動 2 跳躍高手 活動 3 剪式跳高	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十四週 11/27~12/3	單元五、伸出友誼的手 活動 1 融入新團體	3	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	課堂問答 發表 自我評量	【人權教育】 1-2-1 1-2-5
第十五週 12/4~12/10	單元五、伸出友誼的手 活動 2 無限精采	3	6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	課堂問答 自我評量	【生涯發展教育】 1-1-1
第十六週 12/11~12/17	單元五、伸出友誼的手 活動 3 天生我才必有用 活動 4 將心比心	3	6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	自我評量 發表 觀察評量 課堂問答	【人權教育】 1-2-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第十七週 12/18~12/24	單元六、成長的喜悅 活動 1 男女大不同 活動 2 我長大了	3	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	課堂問答 觀察評量 實作評量 自我評量	【性別平等教育】 1-3-1
第十八週 12/25~12/31	單元六、成長的喜悅 活動 3 青春補給站 活動 4 珍愛自己	3	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 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。	課堂問答 實作評量 自我評量	【性別平等教育】 1-3-2 【家政教育】 1-2-1
第十九週 1/1~1/7 (1/2<一>元旦補假，1/7<六>補1/20<五>的課)	單元六、成長的喜悅 活動 5 男生女生做朋友	3	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	發表 課堂問答 同儕互評	【性別平等教育】 2-3-2 2-3-4
第二十週 1/8~1/14	單元七、安全行、平安動 活動 1 行的安全 活動 2 乘車安全	3	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	發表 觀察評量 自我評量 課堂問答 實作評量	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 3-2-2 (融入【安全教

第二十一週 1/15~1/20 (1/19<四>休業 式)	單元七、安全行、平安動 活動 3 安全救援系統	2	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求 協助。	課堂問答 發表	育】) 【人權教育】 1-3-5
--	----------------------------	---	------------------------------	------------	------------------------

◎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。

臺南市公立西港西港國民小學 111 學年度第二學期 五 年級 健體領域 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)	五年級	教學節數	每週(3)節
課程目標	<p>1. 單元介紹社區運動中較普遍的桌球和羽球兩項運動，引導學生能善用社區運動資源從事身體活動，並透過桌球推擋控球，以及羽球握拍、擊球練習讓學生享受擊球樂趣，進行簡易比賽。最後，引導學生了解運動規則的重要性，建構認知與技能，以統整學習內容。</p> <p>2. 透過身體重心的轉移及手臂的推撐，學習「後滾翻」、「前、後滾翻分腿」等墊上運動，讓學生在活動中增強身體肌力，體會協調性和平衡感的重要。</p> <p>3. 在學習捷泳上肢划水動作及水中換氣技巧前，先引導學生了解防溺、救溺方法等游泳安全須知，再教導其如何選擇合格、安全又衛生的游泳池，避免感染結膜炎，讓學生能快樂的享受戲水樂趣。</p> <p>4. 本單元以實際操作、觀察等方式，使學生了解蹲踞式起跑的優點與特色。</p> <p>5. 一般在教學時，教師培養學生體能的方式都以不斷的跑、單調的跑來進行練習，使得學生學習意願較低。而本單元則藉由不同的速度遊戲，來提高學生參與田徑活動的意願，以達到增進體能的目的。</p> <p>6. 透過介紹足球運動的起源與世界盃足球賽，引導學生更了解足球運動的由來與發展。同時，透過國際性運動賽事的觀賞，體會不同文化背景的差異。</p> <p>7. 以團體遊戲方式，學習足球運動的運球、移動傳球技能，進而能從事足球運動。</p> <p>8. 飲食在生活中扮演重要的角色，除滿足「維持生存」、「促進健康」等生理需求外，飲食也反應各地不同的風土民情，更是人們聯絡感情的重要媒介。本單元除了引導學生認識我國的飲食文化，也藉由經驗分享與討論，讓學生接納並尊重不同族群、不同國家的飲食特色與文化。</p>				

	<p>9. 本單元以觀察、討論及檢核等方式，幫助學生了解如何選擇新鮮、安全的食物，並評估家中保存食物的方法，思考在食品消費上相關的權利與義務。同時藉由情境引導，讓學生知道浪費食物所衍生的問題，了解綠色消費的重要性。</p> <p>10. 本單元協助學生認識檳榔對健康的危害，並了解如何透過自我檢查及定期口腔檢查，來預防檳榔所引起的口腔疾病。</p> <p>11. 本單元藉由價值澄清技巧，讓學生辨別嚼檳榔的好壞，同時還透過拒絕技巧的演練，來提升學生拒絕同儕影響的能力。此外，單元中亦透過社區調查及社區行動，來防制社區的檳榔問題。</p> <p>12. 家庭在每個人的成長過程中具有重要意義，單元中藉著對家庭的形成、功能與互動關係的了解，讓學生覺察家庭的重要性。</p> <p>13. 本單元讓學生了解家庭聚會的重要性，並透過家庭休閒活動的安排增進情感交流，藉著出遊的準備，明白各種影響安全的因素，學會事先做好準備，以預防事故傷害的發生。</p>
領域能力指標	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</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>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>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</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息，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>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>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</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>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>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>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>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>1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-3 接納他人所喜歡的食物。</p> <p>1-3-4 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>4-3-1 了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>4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p> <p>【性別平等教育】</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>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>4-3-5 簡單分析氣象圖並解讀其與天氣變化的關係。</p> <p>【環境教育】</p> <p>3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。</p> <p>3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。</p> <p>4-2-4 能辨識與執行符合環境保護概念之綠色消費行為。</p> <p>4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。</p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p>

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】 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。					
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 2/12~2/18 (2/13<->開學) (2/18<六>補 2/27 <->的課)	單元一、持拍大進擊 活動 1 桌球對對碰	4	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。	實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/19~2/25	單元一、持拍大進擊 活動 2 樂活桌球館 活動 3 飛天白梭	3	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第三週 2/26~3/4 (2/27<-> 2/28<二> 和平紀念日連 假)	單元一、持拍大進擊 活動 3 飛天白梭 活動 4 運動規則知多少	1	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	實作評量 觀察評量 課堂問答	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第四週 3/5~3/11	單元二、矯健好身手 活動 1 後滾翻	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	實作評量 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第五週 3/12~3/18 (3/18<六>校 慶， 要算星期一的 課)	單元二、矯健好身手 活動 2 滾翻分腿	4	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	實作評量 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第六週 3/19~3/25 (3/20<一>校慶 補假 3/25<六>補 4/3 <一>的課)	單元三、水中健將 活動 1 安全悠游 活動 2 游泳池須知	3	4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 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。	發表 課堂問答 實作評量	【家政教育】 3-3-4 3-3-5 【海洋教育】 1-3-3 4-3-5
第七週 3/26~4/1	單元三、水中健將 活動 3 池畔「泳」者	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	實作評量	【海洋教育】 1-3-2
第八週 4/2~4/8 (4/3<一>彈性放 假, 4/4<二>、 4/5<三>兒童、 清明連假)	單元三、水中健將 活動 4 划水換氣 活動 5 捷式聯合動作 活動 6 游泳保健	1	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中, 表現各類運動的基本動作或技術。 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。	實作評量 自我評量 課堂問答	【海洋教育】 1-3-2 1-3-3
第九週 4/9~4/15	單元四、超越自我 活動 1 跑在最前線 活動 2 障礙跑 活動 3 蹲踞式起跑	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	課堂問答 實作評量	【性別平等教育】 3-3-2
第十週 4/16~4/22	單元四、超越自我 單元五、足下風雲 活動 4 全力衝刺 活動 1 足壇風雲 活動 2 前進自如	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中, 表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	觀察評量 實作評量 課堂問答 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2 【資訊教育】 4-3-5 4-3-6
第十一週 4/23~4/29	單元五、足下風雲 活動 2 前進自如	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中, 表現各類運動的基本動作或技術。	實作評量 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十二週 4/30~5/6	單元五、足下風雲 活動 3 傳球遊戲	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	實作評量 觀察評量 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第十三週 5/7~5/13	單元六、飲食面面觀 活動 1 飲食學問大 活動 2 世界飲食大不同	3	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。	觀察評量 課堂問答 自我評量 上台發表:各組 製作海報，報告 各國飲食的特色	【人權教育】 1-3-4 【家政教育】 1-3-3 1-3-7
第十四週 5/14~5/20	單元六、飲食面面觀 活動 3 買得用心吃得安心	3	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 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。	實作評量 課堂問答 自我評量	【家政教育】 1-3-5 3-3-5
第十五週 5/21~5/27	單元六、飲食面面觀 活動 4 飲食安全自己把關 活動 5 消費小達人	3	2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	發表 課堂問答 自我評量 實作評量	【家政教育】 1-3-4 3-3-5 【環境教育】 3-3-1 4-2-4
第十六週 5/28~6/3	單元七、檳榔物語 活動 1 紅脣故事 活動 2 拒絕檳榔入口	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 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。	發表 課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第十七週 6/4~6/10	單元七、檳榔物語	3	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物	發表	【環境教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	活動 3 檳榔防制總動員		對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	課堂問答 實作評量	3-3-2 4-3-4 5-3-3
第十八週 6/11~6/17 (6/17<六>畢業典禮) (6/17<六>補6/23<五>的課)	單元八、樂在其中 活動 1 親親家人	4	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。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	發表 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 4-3-2
第十九週 6/18~6/24 (6/22<四>6/23<五>端午連假)	單元八、樂在其中 活動 2 與家人相聚	2	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	課堂問答 發表 實作評量	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-4
第二十週 6/25~6/30 (6/30<五>結業式)	單元八、樂在其中 活動 3 出遊準備 活動 4 快樂鐵馬族	3	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。	發表 實作評量 自我評量 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 4-3-4

◎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。

臺南市公立西港西港國民小學 111 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	南一	實施年級 (班級/組別)	六	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. 能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。 2. 能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。 3. 能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。 4. 能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。 5. 能了解青少年不能飲酒的重要性。 6. 能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔。 7. 能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。 8. 能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。 9. 能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。 10. 認識其他國家的飲食特色。 11. 尊重並接納不同國家的飲食文化。 12. 能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。 13. 能認識原住民族群的飲食特色。 14. 能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。 15. 能尊重並接納其他族群的飲食文化。 				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 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。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。 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>5-2-4 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>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。</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>【資訊教育】 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。</p> <p>【人權教育】 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【家政教育】 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</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> <p>【性別平等教育】 1-3-1 認知青春期中不同性別者身體的發展與保健。 2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p> <p>【環境教育】 5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。 5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</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>
<p>第一週 8/30~9/3 (8/30<二>開學)</p>	<p>壹、成長與蛻變 一、青春好樣</p>	<p>2</p>	<p>5-2-4</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量</p>	<p>【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				態度評量	2-3-1
第二週 9/4~9/10 (9/9<五>中秋補 假)	壹、成長與蛻變 一、青春好樣	3	5-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1
第三週 9/11~9/17	壹、成長與蛻變 二、飲食萬花筒	3	2-2-3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1
第四週 9/18~9/24	壹、成長與蛻變 三、人我之間	3	6-2-3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 4-3-2 【生涯發展教 育】 2-2-1 3-2-2
第五週 9/25~10/1	壹、成長與蛻變 三、人我之間	3	6-2-3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 4-3-2 【生涯發展教 育】 2-2-1 3-2-2
第六週 10/2~10/8	壹、成長與蛻變 四、青春進行曲	3	1-2-6	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語評量	【性別平等教 育】 1-3-1 2-3-6 【生涯發展教 育】 2-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第七週 10/9~10/15 (10/10<->國慶 連假)	壹、成長與蛻變 五、健康生活深呼吸	2	7-2-5	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語評量	【環境教育】 5-3-2 5-3-3 【生涯發展教 育】 3-2-2
第八週 10/16~10/22	壹、成長與蛻變 五、健康生活深呼吸	3	7-2-6	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語評量	【環境教育】 5-3-2 5-3-3 【生涯發展教 育】 3-2-2
第九週 10/23~10/29	貳、身體力與美 六、青春奔跑	3	4-2-4 4-2-5	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
第十週 10/30~11/5	貳、身體力與美 七、健康有氧	3	3-2-1 3-2-2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教 育】 1-2-1
第十一週 11/6~11/12	貳、身體力與美 七、健康有氧	3	3-2-1 3-2-2	觀察檢核 行為檢核 團體合作 操作評量	【生涯發展教 育】 1-2-1
第十二週 11/13~11/19	貳、身體力與美 八、足球小子(一)	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 團體合作 操作評量	【生涯發展教 育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十三週 11/20~11/26	貳、身體力與美 八、足球小子(一)	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 團體合作 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第十四週 11/27~12/3	貳、身體力與美 九、體操精靈	3	3-2-1 3-2-2	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
第十五週 12/4~12/10	貳、身體力與美 九、體操精靈	3	3-2-1 3-2-2	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
第十六週 12/11~12/17	貳、身體力與美 九、體操精靈	3	3-2-1 3-2-2	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
第十七週 12/18~12/24	參、運動競技場 十、現代輕功	3	3-2-1 3-2-2 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
第十八週 12/25~12/31	參、運動競技場 十一、力拔山河	3	3-2-1 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
第十九週 1/1~1/7 (1/2<一>元旦補 假, 1/7<六>補 1/20<五>的課)	參、運動競技場 十一、力拔山河	2	3-2-1 3-2-4 4-2-1	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第二十週 1/8~1/14	參、運動競技場 十二、樂趣手球	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
第二十一週 1/15~1/20 (1/19<四>休業 式)	參、運動競技場 十二、樂趣手球	2	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	

◎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。

臺南市公立西港西港國民小學 111 學年度第二學期 六 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫

(普通班/藝才班/體育班/特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	六	教學節數	每週(3)節，本學期共(53)節
課程目標	1. 能正確有效的使用冰箱。 2. 知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。 3. 認識營養不良及其所造成的健康問題。 4. 知道設計菜單的原則。 5. 檢視菜單是否合乎均衡飲食。 6. 能了解一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序與要點。 7. 能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。 8. 能知道瓦斯氣爆發發生的原因與危險情形。 9. 能了解使用瓦斯器具應注意的事項。 10. 能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。				

	<p>11. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。</p> <p>12. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。</p> <p>13. 能充實促進安全用藥的態度。</p> <p>14. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。</p> <p>15. 學習與人相處必須互相尊重。</p>
<p>領域能力指標</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>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>2-2-5 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>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運動或技術。</p> <p>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>6-2-3 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>7-2-5 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>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>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>2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</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>【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>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【環境教育】</p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p> <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。和社區的環境保護相關活動。</p>					
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 2/12~2/18 (2/13<一>開學) (2/18<六>補 2/27 <一>的課)	壹、青春生活實踐家 一、飲食新主張	4	2-2-1 2-2-2 2-2-5	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】 1-3-1 【家政教育】 1-3-1 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
第二週 2/19~2/25	壹、青春生活實踐家 二、關鍵時刻	3	5-2-3	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
第三週 2/26~3/4 (2/27<一> 2/28<二>)	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	2	1-2-5	口語評量 操作評量	【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

和平紀念日連假)				觀察檢核 行為檢核 態度評量	1-3-1 2-3-10 【家政教育】 4-3-2 【人權教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 3-2-2
第四週 3/5~3/11	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	3	1-2-5	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】 1-3-1 2-3-10 【家政教育】 4-3-2 【人權教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 3-2-2
第五週 3/12~3/18 (3/18<六>校慶， 要算星期一的課)	壹、青春生活實踐家 四、迎向未來	4	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】 2-3-3 【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 3/19~3/25	壹、青春生活實踐家 五、健康美麗新社區	3	7-2-5 7-2-6	口語評量 操作評量	【環境教育】 5-3-3

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

(3/20<一>校慶 補假 3/25<六>補 4/3 <一>的課				觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教 育】 3-2-2
第七週 3/26~4/1	壹、青春生活實踐家 六、平衡運動	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	
第八週 4/2~4/8 (4/3<一>彈性放 假, 4/4<二>、 4/5<三>兒童、 清明連假)	貳、運動的樂章 七、迷你網球	1	3-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第九週 4/9~4/15	貳、運動的樂章 七、迷你網球	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	
第十週 4/16~4/22	貳、運動的樂章 八、足球小子(二)	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	
第十一週 4/23~4/29	貳、運動的樂章 八、足球小子(二)	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3	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)

			3-2-4	行為檢核 態度評量	
第十二週 4/30~5/6	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	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	【人權教育】 2-3-1 【海洋教育】 1-3-2
第十三週 5/7~5/13	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	3	3-2-2 3-2-4 5-2-3	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 【海洋教育】 1-3-2
第十四週 5/14~5/20	貳、運動的樂章 十、功夫小子	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 5/21~5/27	參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手	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	【生涯發展教育】 1-2-1
第十六週 5/28~6/3	參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍	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	【生涯發展教育】 1-2-1
第十七週	總複習(1)	3	1-3-5	口語評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

6/4~6/10 (6/5<一>、6/6<二>畢業考)	健康護照(2)		6-2-5	操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十八週 6/11~6/17 (6/17<六>畢業典禮) (6/17<六>補6/23<五>的課)	達人教你買菜(1) 食在好健康-設計菜單(2)	3	1-3-5 2-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 上台發表:各組發表設計畢業系列活動之感恩菜單	
第十九週 6/18~6/24 (6/22<四>6/23<五>端午連假)					
第二十週 6/25~6/30 (6/30<五>結業式)					

◎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。