

臺南市公立仁德區仁和國民小學 110 學年度第一學期一年級健體領域學習課程計畫(□普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週（3）節，本學期共（61）節		
課程目標	1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。 4. 透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。 5. 藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。 6. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 7. 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。 8. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。 9. 指導學生體驗各種走路方法，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多走路的習慣。 10. 透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 11. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/30~9/3	第一冊第一單元：成長變 變變 活動一：長大真好	3	1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的生長發育變化。 3. 認識身體各部位的名稱和基本功能。 4. 願意珍惜愛護自己的身體。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 討論：能說出代表成長的現象。 2. 發表：能分享自己的生長發育變化。 3. 紙筆評量：明白身體各部位的名稱。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

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

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

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

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

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

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

			2. 能正確完成傳、接球動作。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	遊戲中，能與同學合作，快樂學習。	
--	--	--	-----------------	---	-----------------------------------	------------------	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

臺南市公立仁德區仁和國民小學 110 學年度第二學期一年級健體領域學習課程計畫(□普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週（3）節，本學期共（57）節
課程目標	1. 教師藉由單元插圖故事，引導兒童思考問題，提高學習動機。 2. 藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。 3. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。 4. 透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。 5. 發表生病時的感受和處理方法，透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合，幫助自己早日恢復健康。 6. 引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。 7. 引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。 8. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 9. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 10. 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。 11. 經由武術模仿遊戲，讓兒童學會武術拳與掌的基本動作，並能和其他人合作，共同進行創作動作遊戲。 12. 透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。 13. 讓兒童了解跳躍的基本動作技巧，並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。 14. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 15. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 16. 藉由氣球多樣的擊球遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。 17. 透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。 18. 藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。 19. 教師藉由播放水域活動相關相片或影片，引導學生發表自我經驗，提高其學習興趣。 20. 透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。 21. 藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。				
該學習階段 領域核心素養	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 第二週 2/11~2/18	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	3	1.發覺每個人會有不同的情緒變化。 2.分辨愉快或不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第三週 2/21~2/25	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	3	1.發覺每個人會有不同的情緒變化。 2.分辨愉快或不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第四週 2/28~3/4	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	2	1.認識適當的情緒表達方式。 2.在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3.能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第五週 3/7~3/11	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	3	1.認識適當的情緒表達方式。 2.在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3.能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	問答 演練	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
第六週 3/14~3/18	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	3	1.辨別身體碰觸的感覺。 2.認識身體隱私與身體界限。 3.尊重自己及他人的身	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	發表 問答 觀察 實作	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重

			體隱私。 4. 拒絕不合理的要求。 5. 遇到危險和緊急情況時能設法求助。				他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。
第七週 3/21~3/25	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	3	1. 比較男女生的異同。 2. 知道家庭或學校的分工沒有性別之分。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	發表問答	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。
第八週 3/28~4/1	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	3	1. 發表生病的經驗。 2. 認識生病時的處理方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	問答 發表演練	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第九週 4/4~4/8	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	1	1. 展現不用他人藥物的行為抉擇。 2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 3. 討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。 4. 練習正確用藥方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	問答 發表演練	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十週 4/11~4/15	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	3	1. 認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。 2. 感受流感、腸病毒的威脅，並做好預防工作。 3. 知道生病時如何避免傳染給他人。 4. 願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	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。	問答 演練自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

第十一週 4/18~4/22	單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下、活動二、長大真好	3	1. 知道伸展運動的重要性。 2. 能正確進行伸展運動。 3. 能知道伸展運動的功能。 4. 願意利用時間進行伸展運動。 5. 了解跳躍的基本動作技巧。 6. 能做出單、雙腳跳聯合性動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律的身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十二週 4/25~4/29	單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱跳	3	1. 認識土風舞的基本動作。 2. 能依照土風舞舞序描述動作。 3. 能專注觀賞他人跳舞的動作表現。 4. 能按照音樂節奏和舞序，和他人跳出正確的土風舞。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十三週 5/2~5/6	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	3	1. 學會利用武術拳與掌的基本動作。 2. 能和他人合作，共同進行創作動作遊戲。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十四週 5/9~5/13	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	3	1. 能認識童玩的多元與樂趣。 2. 能學會拍毽子的技巧。 3. 能運用沙包進行各式遊戲。 4. 能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 觀察	【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多E2 建立自己的文化認同與意識。

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

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

					的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。		
第二十一週 6/27~6/30	單元八、玩水樂無窮 活動一、水上遊樂園、活動二、水中安全	3	1. 了解水域活動的各種場地。 2. 了解水域活動的各種項目。 3. 討論如何挑選合適的游泳裝備。 4. 能了解泳池的相關安全規定並確實遵守。 5. 介紹入水的步驟。 6. 能合作進行中團體遊戲。 7. 能了解水中活動後的保健注意事項。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	發表問答	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

臺南市公(私)立仁德區仁和國民中(小)學 110 學年度第一學期二年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。 3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9. 落實國家政策的推展與宣導。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/30~9/3	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第 1 課成長的變化 第 2 課欣賞自己	3	1. 認識自己出生至今生長發育的變化。 2. 表現對成長的感覺與對未來的自己期待。 3. 認識自己的特點。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方	1. 表演 2. 鑑賞 3. 實作 4. 同儕互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

			4. 願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。 5. 透過認識自己的優點，喜歡自己。		法。		
第二週 9/6~9/10	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第 3 課關愛家人	3	1. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2. 願意與家人和諧相處。 3. 願意主動分擔家事。 4. 認識飲酒的危害。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第三週 9/13~9/17	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第 3 課關愛家人	3	1. 認識二手菸的危害。 2. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 3. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 口試 2. 實作 3. 自我評量	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第四週 9/20~9/24	第二單元生活保健有一套 第 1 課眼耳鼻急救站	3	1. 發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2. 舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3. 嘗試練習眼睛各種不舒服	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	1. 鑑賞 2. 實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

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

			5.養成健康的學校生活的習慣。				
第七週 10/11~10/15	第三單元健康環境好生活 第 2 課社區環境與健康	3	1.發覺整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3.認識社區健康相關機構與資源。 4.認識並使用社區健康資源促進健康。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.表演 2.紙筆測驗 3.口試 4.自我評量	
第八週 10/18~10/22	第四單元球類遊戲不思議 第 1 課控球小奇兵	3	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.表現與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則的學習態度。 3.表現專注觀賞並支持他人的運動表現的學習態度。 4.安全的表現滾球控球活動。 5.安全的表現拋球控球活動。 6.安全的表現擲球控球活動。 7.透過團體討論處理遊戲問題。 8.課後從事練習活動，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.實作 2.表演	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
第九週 10/25~10/29	第四單元球類遊戲不思議 第 1 課控球小奇兵	3	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.表現與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則的學習態度。 3.表現專注觀賞並支持他人的運動表現的學習態度。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.實作 2.表演	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

			4. 安全的表現滾球控球活動。 5. 安全的表現拋球控球活動。 6. 安全的表現擲球控球活動。 7. 透過團體討論處理遊戲問題。 8. 課後從事練習活動，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	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。			
第十週 11/1~11/5	第四單元球類遊戲不思議 第 1 課控球小奇兵	3	1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 表現與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則的學習態度。 3. 表現專注觀賞並支持他人的運動表現的學習態度。 4. 安全的表現滾球控球活動。 5. 安全的表現拋球控球活動。 6. 安全的表現擲球控球活動。 7. 透過團體討論處理遊戲問題。 8. 課後從事練習活動，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 實作 2. 表演	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
第十一週 11/8~11/12	第四單元球類遊戲不思議 第 2 課玩球大作戰	3	1. 認識傳球、接球的動作要領。 2. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 3. 表現與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則的學習態度。 4. 安全的表現傳球、接球準確性控球活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 實作 2. 鑑賞 3. 表演	【品德教育】 品 EJU3 誠實信用。

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

第十五週 12/6~12/10	第五單元跑跳親水樂 第3課快樂水世界	3	1. 認識泳池設備及正確使用方式。 2. 認識泳池安全與衛生常識。 3. 表現游泳前暖身的安全的身體活動行為。 4. 表現認真參與水中遊戲的學習態度。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 實作 2. 口試	
第十六週 12/13~12/17	第五單元跑跳親水樂 第3課快樂水世界	3	1. 認識水中閉氣的動作要領。 2. 表現認真參與水中遊戲的學習態度。 3. 表現水中閉氣的動作技巧。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 實作 2. 口試	
第十七週 12/20~12/24	第六單元全方位動動樂 第1課繩索小玩家	3	1. 認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。 2. 接受並體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。 3. 表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 I a- I- 1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 實作 2. 表演	
第十八週 12/27~12/31	第六單元全方位動動樂 第2課樹樁木頭人	3	1. 認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 2. 表現在遊戲中與同學快樂互動、認真學習的學習態度。 3. 體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。 4. 表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1. 實作 2. 表演	
第十九週 1/3~1/7	第六單元全方位動動樂 第3課跳出活力	3	1. 認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊	1. 實作 2. 表演	

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

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

臺南市公(私)立仁德區仁和國民中(小)學 110 學年度第二學期二年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1.發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2.發展適應現在及未來生活的基本技能。 3.透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4.尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5.建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6.建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7.培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8.建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9.落實國家政策的推展與宣導。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/14~2/18	第一單元當我們同在一起 第 1 課將心比心	3	1.發覺影響人際相處的態度和行為。 2.運用同理心，推測對方可能的想法。 3.運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。 4.在生活情境中，表現同理	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	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.表演 2.實作	

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

					為表現。		
第五週 3/14~3/18	第三單元齲齒遠離我 第1課為什麼會齲齒	3	1. 認識齲齒的症狀與原因。 2. 發覺生活習慣對牙齒的影響。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 口試 2. 自我評量	
第六週 3/21~3/25	第三單元齲齒遠離我 第2課護齒好習慣	3	1. 認識正確選購牙刷的方法。 2. 能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。 3. 認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。 4. 認識含氟漱口水的使用方法和時機。 5. 嘗試練習正確的刷牙技巧。 6. 能於引導下，認識潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。 7. 能於引導下，認識自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 口試 2. 表演 3. 實作	
第七週 3/28~4/1	第四單元保健小學堂 第1課疾病不要來	3	1. 認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2. 透過舉例說明在生活中應採取的適當行動，以預防登革熱。 3. 認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 4. 透過舉例說明腸病毒的預防方法。 5. 認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 6. 透過舉例說明流行性結膜炎的預防方法。	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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 口試 2. 表演 3. 實作	
第八週 4/4~4/8	第四單元保健小學堂 第2課去去過敏走	3	1. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 口試 2. 表演 3. 實作	

			2. 認識常見的過敏原。 3. 認識過敏症狀的照護方法。 4. 在生活中操作過敏症狀的照護方法。 5. 操作鼻噴劑的正確使用方法。 6. 操作眼藥水的正確使用方法。 7. 操作皮膚藥膏的正確使用方法。	下，於生活中操作簡易的健康技能。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。		
第九週 4/11~4/15	第五單元球球大作戰 第 1 課班級體育活動樂	3	1. 分享個人運動經驗，選擇自己最喜歡的運動項目。 2. 擬定班級體育計畫，選擇適合班級一起進行的運動項目，並確實執行，從事規律身體活動。	4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Cb-I-2 班級體育活動。	1. 口試 2. 實作	
第十週 4/18~4/22	第五單元球球大作戰 第 2 課你丟我接一起跑	3	1. 在簡易運動場地表現跑壘動作。 2. 在簡易運動場地表現傳接動作。 3. 在簡易運動場地表現跑壘和傳接的綜合型活動。 4. 進行守備/跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作，表現團體互動行為。	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-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。	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。	1. 實作 2. 表演	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第十一週 4/25~4/29	第五單元球球大作戰 第 3 課隔繩樂悠遊	3	1. 在持物擊氣球活動中，表現與同伴互相合作的學習態度。 2. 表現徒手擊氣球動作，並與同伴互相合作維持球不落地。 3. 表現以各種方式讓球過繩的動作。 4. 進行簡易擊中目標遊戲，表現擊中繩後目標的動作。 5. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動的學習態度。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	1. 實作 2. 表演	

第十二週 5/2~5/6	第五單元球球大作戰 第3課隔繩樂悠遊	3	1.在持物擊氣球活動中，表現與同伴互相合作的學習態度。 2.表現徒手擊氣球動作，並與同伴互相合作維持球不落地。 3.表現以各種方式讓球過繩的動作。 4.進行簡易擊中目標遊戲，表現擊中繩後目標的動作。 5.表現正向的學習態度、和諧的人際互動的學習態度。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	1.實作 2.表演	
第十三週 5/9~5/13	第六單元跑跳戲水趣 第1課動手又動腳	3	1.認識攀岩運動，認識攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 2.接受並體驗休閒運動。 3.透過入門遊戲，表現手腳協調、支撐與攀爬能力。 4.願意利用資源從事攀岩活動。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1.實作	
第十四週 5/16~5/20	第六單元跑跳戲水趣 第2課跑跳好樂活	3	1.描述併腿跳和跨跳的動作要領。 2.表現積極參與學習活動並欣賞他人的表現的學習態度。 3.描述起跑時的姿勢對跑步的影響。 4.能描述並表現起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。 5.能表現快速起跑與語文造句能力，完成遊戲任務。 6.表現簡易的投擲動作並描述動作技能。 7.表現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。 8.表現投擲各種物品的動作。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.實作	

第十五週 5/23~5/27	第六單元跑跳戲水趣 第3課我的水朋友	3	1. 認識在陸地與水中的身體感受。 2. 體驗閉氣與同伴在水中進行遊戲。 3. 體驗韻律呼吸要領，與同伴在水中安全進行遊戲。 4. 在水中安全閉氣並表現藉物漂浮技能。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 實作	
第十六週 5/30~6/3	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第1課劈開英雄路	3	1. 描述並表現弓步劈掌和馬步劈掌。 2. 表現獨立式和仆腿式站法。 3. 表現一套完整武術動作。 4. 表現與同伴友善互動並認真學習的學習態度。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 自我評量 2. 實作 3. 表演	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第十七週 6/6~6/10	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第2課平衡好身手	3	1. 認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2. 能於引導下，嘗試表現支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。 3. 表現願意在遊戲中快樂互動，認真學習的學習態度 4. 專注觀賞他人的動作表現。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十八週 6/13~6/17	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第3課跳繩同樂	3	1. 認識並表現雙人跳繩的起跳時機。 2. 認識並表現雙人跳繩的動作技巧。 3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 實作	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第十九週 6/20~6/24	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第4課水滴的旅行	3	1. 認識水滴的形狀與特徵。 2. 利用移動性動作，表現模仿水滴的跳躍及流動。 3. 表現不同的跳躍動作串聯組合。 4. 表現群體中聚集與散開的動作。 5. 表現認真參與的態度，並	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 實作	

			與同伴合作。 6. 表現雲的形狀與造型變化。 7. 表現漩渦移動的特性。 8. 表現不同高低水平的移動動作或造型。 9. 認識不同波浪的造型。 10. 利用彩帶表現各種不同的波浪造型。				
第二十週 6/27~6/30	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第4課水滴的旅行	3	1. 表現不同的跳躍動作串聯組合。 2. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。 3. 表現不同高低水平的移動動作或造型。 4. 認識不同波浪的造型。 5. 利用彩帶表現各種不同的波浪造型。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 觀察 2. 實作	

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

臺南市公(私)立仁德區仁和國民中(小)學 110 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	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1.發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2.發展適應現在及未來生活的基本技能。 3.透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4.尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5.建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6.建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7.培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8.建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9.落實國家政策的推展與宣導。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/30~9/3	第一單元 飲食聰明選 第1課 吃出健康	3	1.了解均衡飲食的意義，以及六大類食物每日適當攝取量。 2.運用自我健康管理的生活技能，改善飲食習慣。 3.運用創造性思考，擬訂飲食習慣改善策略。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1.表演 2.口試 3.實作 4.實踐	

第二週 9/6~9/10	第一單元 飲食聰明選 第 2 課飲食學問大	3	1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。 2. 覺察不同家庭有不同的飲食習慣。 3. 覺察個人飲食習慣是否健康。 4. 運用做決定的生活技能，改進個人飲食習慣。 5. 運用批判性思考的生活技能，分析食品廣告內容，有條理的解決問題。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 表演 2. 實作 3. 口試 4. 晤談	
第三週 9/13~9/17	第二單元生命的樂章 第 1 課 生長圓舞曲	3	1. 認識生命的開始和誕生。 2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3. 認識生長發育的變化與意義。 4. 運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。 5. 認識促進生長發育的良好習慣。 6. 認識良好的衛生習慣。 7. 認識每個人生長發育的速度不同。 8. 運用同理心，感受他人的心情。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 表演 2. 鑑賞 3. 自我評量 4. 實作 5. 口試	
第四週 9/20~9/24	第二單元生命的樂章 第 2 課人生進行曲	3	1. 認識人生各階段的特徵。 2. 認識家人所處的人生階段。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1. 表演 2. 實作 3. 晤談	【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
第五週 9/27~10/1	第三單元快樂的社區 第 1 課社區新體驗	3	1. 認識社區健康活動。 2. 參與社區活動，提升對社區的歸屬感。 3. 覺察提升社區生活品質的方法。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 表演 2. 實作	
第六週 10/4~10/8	第三單元快樂的社區 第 2 課社區環保	3	1. 認識社區環境汙染問題。 2. 注意病媒對健康的危害。 3. 展現實際行動改善社區汙	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 表演 2. 口試 3. 實作	

			染問題。	4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。		
第七週 10/11~10/15	第三單元快樂的社區 第 3 課社區藥師好朋友	3	1. 了解藥物應從正確管道取得。 2. 了解安全用藥原則。 3. 了解可以提供藥物諮詢的人員和機構。 4. 了解藥物的保存方法。 5. 了解過期藥物處理原則。 6. 了解中藥用藥安全原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 表演 2. 口試 3. 實作 4. 晤談	
第八週 10/18~10/22	第四單元與繩球同行 第 1 課隔繩對戰	3	1. 認識擊球動作與方向轉換的動作要領。 2. 表現與同伴合作，認真參與活動的學習態度，並遵守活動規則。 3. 在活動中運用策略。 4. 認識排球運動的基本攻防概念。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作 2. 表演	
第九週 10/25~10/29	第四單元與繩球同行 第 1 課隔繩對戰	3	1. 認識並運用防守時的攔網動作進行活動。 2. 在活動中運用策略。 3. 認識排球運動的基本攻防概念。 4. 表現與同伴合作，認真參與活動的學習態度，並遵守活動規則。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作 2. 表演	
第十週 11/1~11/5	第四單元與繩球同行 第 2 課玩球完勝	3	1. 認識控制滾球力道與方向的動作要領。 2. 在活動中運用策略。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾	1. 實作 2. 鑑賞	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，

			3. 透過團體討論，運用團隊策略。 4. 認識使球擊中目標的動作要領。 5. 認識使球滾過移動中目標的動作要領。 6. 表現團體互助合作的精神。 7. 表現欣賞並支持他人的運動表現的行為。	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。	球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		並討論與遵守團體的規則。
第十一週 11/8~11/12	第四單元與繩球同行 第 3 課跳繩妙變化	3	1. 透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，認識雙腳跳繩。 2. 透過伸直、提膝、後勾等跳法，認識單腳跳繩。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 實作 2. 表演	
第十二週 11/15~11/19	第五單元跑接樂悠游 第 1 課飛盤擲接樂	3	1. 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2. 探索並表現飛盤傳接動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 實作 2. 鑑賞 3. 口試	
第十三週 11/22~11/26	第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣	3	1. 認識運動前暖身的方式與好處。 2. 認識並參與身體各部位的暖身活動。 3. 認識並參與的擺臂動作要領。 4. 參與學習活動並樂於分享。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十四週 11/29~12/3	第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣	3	1. 認識正確的擺臂動作要領。 2. 認識不同的跑步姿勢。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳	1. 實作 2. 表演	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			3. 認識以不同速度跑步。 4. 認識站立式起跑的動作要領。 5. 認識運動後伸展的方式與好處。 6. 認識進行身體各部位的伸展活動。 7. 認真參與學習活動並樂於分享。	活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	與行進間投擲的遊戲。		
第十五週 12/6~12/10	第五單元跑接樂悠游 第 3 課跑步接力傳寶	3	1. 認識接力跑的概念。 2. 表現團隊合作完成活動的同伴友善互動。 3. 運用合作策略完成接力活動。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作 2. 表演	
第十六週 12/13~12/17	第五單元跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游	3	1. 認識戶外戲水安全守則。 2. 認識水上救生祕訣。 3. 表現扶牆屈膝漂浮與抱膝式水母漂動作要領。 4. 表現漂浮後站立動作要領。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 口試 2. 實作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十七週 12/20~12/24	第五單元跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游	3	1. 表現俯伸漂動作要領。 2. 表現水母漂後放鬆漂浮動作要領。 3. 表現蹬地漂浮及蹬牆漂浮動作要領。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 實作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十八週 12/27~12/31	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 1 課拳腳見功夫	3	1. 認識並表現基本手腳合擊的動作概念。 2. 認識並表現用腳踢、蹬的基本動作，並接續手部動作。	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	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 實作 2. 表演	

			3. 在練習中表現多元嘗試並與同伴互動、快樂學習的學習態度。	學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
第十九週 1/3~1/7	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 2 課搖滾翻轉樂	3	1. 表現圓背團身、圓背前後搖動作。 2. 表現圓背前撐起身、後點地動作。 3. 表現前滾翻、後滾翻動作。 4. 學會連續滾翻動作的聯合技能。 5. 表現在練習中願意多方嘗試，並與同伴互動的學習態度。	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。	1a-I I-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 實作 2. 鑑賞 3. 表演	
第二十週 1/10~1/14	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 3 課歡欣土風舞	3	1. 聽口令表現正確的方向反應動作。 2. 配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。 3. 表現願意與同伴合作的學習態度，表現雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。 4. 表現大方的與異性牽手做動作的習態度。 5. 認識「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。 6. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。 7. 表現讚美他人的互動行為。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-I I-2 土風舞遊戲。	1. 實作 2. 鑑賞	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
第二十一週 1/17~1/21	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 3 課歡欣土風舞	3	1. 聽口令表現正確的方向反應動作。 2. 配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。 3. 表現願意與同伴合作的學習態度，表現雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。 4. 表現大方的與異性牽手做動作的習態度。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-I I-2 土風舞遊戲。	1. 實作 2. 鑑賞	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			5. 認識「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。 6. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。 7. 表現讚美他人的互動行為。				
--	--	--	--	--	--	--	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

臺南市公(私)立仁德區仁和國民中(小)學 110 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	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/14~2/18	第一單元 流感我不怕 第 1 課 認識流感	3	1. 認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2. 注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3. 透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 4. 了解流行性感冒的自我照護方法。 5. 展現生病時的照護方法，	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 口試 2. 實作	

			照顧自己或家人。				
第二週 2/21~2/25	第一單元 流感我不怕 第2課 遠離流感	3	1. 了解預防流行性感冒的方法。 2. 展現預防流行性感冒的方法。 3. 覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 4. 運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。 5. 了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 6. 運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 實作	
第三週 2/28~3/4	第一單元 流感我不怕 第3課 預防傳染病大作戰	3	1. 認識傳染病。 2. 建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3. 傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4. 傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5. 傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。 6. 正向面對傳染病流行對生活的改變。	2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 口試 2. 實作 3. 自我評量 4. 作業	
第四週 3/7~3/11	第二單元 愛護眼耳口 第1課 近視不要來	3	1. 認識近視的成因。 2. 覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。 3. 了解保健眼睛的方法。 4. 願意改進錯誤用眼習慣。 5. 在生活中展現保健眼睛的行為。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 口試 2. 實作	
第五週 3/14~3/18	第二單元 愛護眼耳口 第2課 健康好聽力	3	1. 認識中耳炎的症狀。 2. 認識中耳炎的預防方法。 3. 演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 口試 2. 實作	

			溝通對健康的幫助。 4. 覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 5. 了解保健耳朵的方法。 6. 在生活中展現保健耳朵的行為。	健康維護的重要性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。			
第六週 3/21~3/25	第二單元 愛護眼耳口 第3課 牙齒要保護	3	1. 認識乳齒和恆齒。 2. 認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3. 認識牙線使用對健康維護的重要性。 4. 了解牙線的使用方法。 5. 演練使用牙線潔牙。 6. 在生活中使用牙線保健牙齒。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要 性。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 口試 2. 實作 3. 作業	
第七週 3/28~4/1	第三單元 安心又安全 第1課 安心校園	3	1. 認識霸凌的定義和類型。 2. 覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。 3. 了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 4. 透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要 性。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。	1. 口試 2. 實作	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
第八週 4/4~4/8	第三單元 安心又安全 第2課 安全向前行	3	1. 了解過馬路的安全注意事項。 2. 了解乘坐機車的安全注意事項。 3. 了解搭乘公車的安全注意事項。 4. 注意未遵守交通安全可能發生的危險。 5. 演練安全過馬路的方法。 6. 過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

第九週 4/11~4/15	第三單元 安心又安全 第3課 戶外安全	3	1. 了解預防中暑的方法。 2. 了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3. 了解避免被蜂螫的方法。 4. 了解不能隨意食用野生菇類。 5. 了解避免被雷擊的方法。 6. 注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。 7. 願意遵守戶外安全守則。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 實作 2. 口試 4. 作業	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十週 4/18~4/22	第四單元 球力全開 第1課 地板桌球	3	1. 認識拍擊球的動作要領。 2. 認識桌球拍的種類與持拍方式。 3. 描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 4. 願意遵守活動規則。 5. 主動參與、樂於嘗試活動。 6. 表現拍擊球動作。 7. 表現桌球持拍帶球移動。 8. 表現桌球持拍擊球動作。 9. 運用合作與競爭策略完成活動。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作 2. 口試 3. 作業	
第十一週 4/25~4/29	第四單元 球力全開 第2課 躲避球攻防	3	1. 認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。 4. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 5. 運用躲避球攻擊策略完成活動。 6. 課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作 2. 口試 3. 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

第十二週 5/2~5/6	第四單元 球力全開 第3課 跑擲大作戰	3	1. 願意遵守活動規則。 2. 表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4. 課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	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。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作 2. 口試 3. 作業	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第十三週 5/9~5/13	第五單元 蹦跳好體能 第1課 活力體適能	3	1. 認識增進體適能的動作。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 透過體適能活動，探索個人體適能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4. 課後持續練習，增進個人體適能。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 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。	1. 實作 2. 口試 3. 作業	
第十四週 5/16~5/20	第五單元 蹦跳好體能 第2課 金銀島探險	3	1. 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6. 找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7. 運用合作策略完成跳躍活動。 8. 課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作 2. 口試	

第十五週 5/23~5/27	第五單元 蹦跳好體能 第2課 金銀島探險	3	1. 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6. 找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7. 運用合作策略完成跳躍活動。 8. 課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。	能力表現。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作 2. 口試 3. 作業	
第十六週 5/30~6/3	第五單元 蹦跳好體能 第3課 看我好身手	3	1. 認識雙手支撐的動作要領。 2. 認識正握單槓支撐的動作要領。 3. 認識正握單槓擺盪的動作要領。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 表現雙手支撐的動作。 6. 參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。 7. 在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 8. 表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	I a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 實作 2. 口試 3. 作業	
第十七週 6/6~6/10	第六單元 武現韻律風 第1課 學校運動會	3	1. 認識模仿鴨子的動作。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現模仿鴨子的動作。 4. 與同學合作完成鴨子舞。 5. 認識拔河運動安全規則。	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。 2c-Ⅱ-2 表現增進	Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-2 學校運動賽會。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動	1. 實作 2. 口試 3. 作業	

			6. 運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。 7. 合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。	團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	與模仿性創作舞蹈。 I b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。		
第十八週 6/13~6/17	第六單元 武現韻律風 第 2 課 大展武威	3	1. 認識各式基本步樁的動作概念。 2. 認識步樁轉換的動作概念。 3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4. 表現各式基本步樁的動作。 5. 表現步樁轉換的動作技巧。 6. 運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。 7. 演練連環招式擊標靶。 8. 完成練武計畫，分享練武的好處。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	1. 實作 2. 作業	
第十九週 6/20~6/24	第六單元 武現韻律風 第 3 課 與毬子同樂 第 4 課 水舞	3	1. 認識內踢、外拐的動作要領。 2. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3. 表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 4. 表現內踢、外拐的動作。 5. 表現踢毬、拋接毬的串接動作。 6. 認識水舞基本舞步。 7. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 8. 表現水舞基本舞步。 9. 與同學合作完成水舞。 10. 與同學發揮創意改編水舞。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1c-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。 1b-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 I b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	1. 實作 2. 作業	

第二十週 6/27~6/30	總複習	3	1. 認識內踢、外拐的動作要領。 2. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3. 表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 4. 表現內踢、外拐的動作。 5. 表現踢毬、拋接毬的串接動作。 6. 認識水舞基本舞步。 7. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 8. 表現水舞基本舞步。 9. 與同學合作完成水舞。 10. 與同學發揮創意改編水舞。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1c-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。 1b-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	1. 實作 2. 作業	
-------------------	-----	---	--	--	--	----------------	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

臺南市公(私)立仁德區仁和國民中(小)學 110 學年度第一學期 4 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫
☐普通班/☒藝才班/☐體育班/☐特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1. 認識家庭潛在危機及其預防方法、處理方法。 2. 具備操作身體的能力，並能運用於火災逃生技巧中。 3. 能關懷並尊重燒燙傷患者與其他身心障礙者。 4. 認識食物中的營養素，並了解食物、營養、運動與能量的關係。 5. 學習探索身體的創作活動。 6. 熟悉閃躲、移位和投擲等動作及操作器具的技巧。 7. 認識牙齒的種類和功能，及口腔常見的疾病。 8. 熟悉口腔衛生保健的方法，並願意定期接受口腔檢查。				
領域能力指標	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。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。				

	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。				
	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。				
	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。				
融入之重大議題	【性別平等教育】				
	2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。				
	【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。				
	【海洋教育】				
	1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。				
	1-2-3 學會游泳基本技能（如韻律呼吸、水母漂、打水等）。				
	【人權教育】				
1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。					
【家政教育】					
1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。					
1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。					
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 8/30~9/3	單元一 逗陣來玩球 第 1 課 輕鬆上手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	【性別平等教育】 2-2-1
第二週 9/6~9/10	單元一 逗陣來玩球 第 1 課 輕鬆上手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	【性別平等教育】 2-2-1
第三週 9/13~9/17	單元一 逗陣來玩球 第 2 課 來玩躲避球 第 3 課 桌球好手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【性別平等教育】 2-2-1

第四週 9/20~9/24	單元一 逗陣來玩球 第3課 桌球好手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作 2. 口試	【性別平等教育】 2-2-1
第五週 9/27~10/1	單元二 危機總動員 第1課 危險就在身邊	3	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【生涯發展教育】 3-2-2
第六週 10/4~10/8	單元二 危機總動員 第2課 可怕的火災	3	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1. 口試 2. 實作 3. 自我評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第七週 10/11~10/15	單元二 危機總動員 第3課 救護小先鋒	3	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週 10/18~10/22	單元二 危機總動員 第4課 親水遊戲	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1. 口試 2. 實作	【海洋教育】 1-2-2 1-2-3
第九週 10/25~10/29	單元二 危機總動員 第4課 親水遊戲	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1. 實作	【海洋教育】 1-2-2 1-2-3
第十週 11/1~11/5	單元三 跑跑跳跳樂 第1課 跑步充電站	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週 11/8~11/12	單元三 跑跑跳跳樂 第2課 跳躍樂無窮	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1
第十二週 11/15~11/19	單元三 跑跑跳跳樂 第2課 跳躍樂無窮 第3課 認識體適能	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1
第十三週	單元四 飲食與運動 第1課 神奇的營養素	3	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體	1. 口試	【家政教育】 1-2-1

11/22~11/26			活動所決定。	2. 實作	1-2-6
第十四週 11/29~12/3	單元四 飲食與運動 第2課 飲食運動要注意	3	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。	1. 口試 2. 自我評量	
第十五週 12/6~12/10	單元五 滾跳好體能 第1課 前翻接後滾	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	
第十六週 12/13~12/17	單元五 滾跳好體能 第2課 箱上小精靈 第3課 繩索體操	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【生涯發展教育】 2-2-1
第十七週 12/20~12/24	單元五 滾跳好體能 第4課 輕快來跳繩	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	
第十八週 12/27~12/31	單元六 口腔保衛戰 第1課 認識牙齒 第2課 口腔疾病知多少	3	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 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。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1. 口試 2. 實作	
第十九週 1/3~1/7	單元六 口腔保衛戰 第2課 口腔疾病知多少 第3課 護齒大作戰	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。	1. 實作 2. 口試 3. 自我評量	
第二十週 1/10~1/14	單元七 舞動一身 第1課 空間造型派對	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作 2. 口試	【性別平等教育】 2-3-1
第二十一週 1/17~1/21	單元七 舞動一身 第2課 擊鞋舞	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 實作 2. 自我評量	

◎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(私)立仁德區仁和國民中(小)學 110 學年度第二學期 4 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫
(☐普通班/☐藝才班/☐體育班/☐特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。 2. 充實促進健康的知識、態度與技能。 3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 4. 培養增進人際關係與互動的能力。 5. 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。 6. 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。 7. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。				
領域能力指標	1-2-1 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。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 2-2-4 運用食品及營養標示訊息，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利用價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。				

3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 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。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-4 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。 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。					
融入之重大議題 【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。 【性別平等教育】 1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【人權教育】 1-2-1 欣賞包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【家政教育】 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 【環境教育】 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。					
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 2/14~2/18	單元一 我們是球友 第 1 課 傳接與投籃	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1

			本動作或技術。		
第二週 2/21~2/25	單元一 我們是球友 第1課 傳接與投籃 第2課 小組對抗賽	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 2/28~3/4	單元一 我們是球友 第3課 傳接躲避球 第4課 桌球小天地	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第四週 3/7~3/11	單元一 我們是球友 第4課 桌球小天地	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【性別平等教育】 2-2-1
第五週 3/14~3/18	單元二 迎向青春 第1課 成長路快慢行	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。	1. 口試 2. 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 3/21~3/25	單元二 迎向青春 第2課 青春你我他	3	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	1. 口試 2. 實作	
第七週 3/28~4/1	單元二 迎向青春 第3課 關心與尊重	3	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	1. 口試 2. 自我評量	【性別平等教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1
第八週 4/4~4/8	單元三 槓鈴平衡樂 第1課 單槓變化多	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作	【性別平等教育】 2-2-1
第九週 4/11~4/15	單元三 槓鈴平衡樂 第2課 木上平衡行	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【生涯發展教育】 2-2-1
第十週 4/18~4/22	單元三 槓鈴平衡樂 第3課 一起鈴來瘋	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作 2. 口試	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 2-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十一週 4/25~4/29	單元四 天然災害知多少 第 1 課 天搖地動	3	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1. 實作 2. 口試	
第十二週 5/2~5/6	單元四 天然災害知多少 第 2 課 颱風來襲	3	2-2-4 運用食品及營養標示訊息，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利用價值、安全性、外觀及口味。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【家政教育】 1-2-2 【環境教育】 1-2-4
第十三週 5/9~5/13	單元五 舞蹈小精靈 第 1 課 線條之舞	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十四週 5/16~5/20	單元五 舞蹈小精靈 第 2 課 快樂的跳舞	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。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作 2. 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十五週 5/23~5/27	單元六 健康耳鼻喉 第 1 課 耳鼻喉健康診所	3	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1. 口試 2. 自我評量	
第十六週 5/30~6/3	單元六 健康耳鼻喉 第 2 課 耳鼻喉守護者	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1. 口試 2. 實作	
第十七週 6/6~6/10	單元七 跑跳水中游 第 1 課 棒棒相接	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十八週 6/13~6/17	單元七 跑跳水中游 第 2 課 耐力小鐵人 第 3 課 沙坑小飛人	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十九週 6/20~6/24	單元七 跑跳水中游 第 4 課 游泳前哨站	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。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第二十週 6/27~6/30	總複習	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。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公(私)立仁德區仁和國民中(小)學 110 學年度第一學期 5 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫

(☐ 普通班 / ☒ 藝才班 / ☐ 體育班 / ☐ 特教班)

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

	7-2-3 確認消費者在運動相關事物上的權利義務及其與健康的關係。				
融入之重大議題	【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。 【海洋教育】 1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。 1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。 【家政教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。 4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。 【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。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 8/30~9/3	單元一 球類運動和游泳 第1課 樂樂棒球	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第二週 9/6~9/10	單元一 球類運動和游泳 第1課 樂樂棒球	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1

			進方法。		
第三週 9/13~9/17	單元一 球類運動和游泳 第2課 足下乾坤	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第四週 9/20~9/24	單元一 球類運動和游泳 第2課 足下乾坤 第3課 穩紮穩打	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第五週 9/27~10/1	單元一 球類運動和游泳 第3課 穩紮穩打 第4課 捷泳	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 【海洋教育】 1-3-2 1-3-4
第六週 10/4~10/8	單元一 球類運動和游泳 第4課 捷泳	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	【海洋教育】 1-3-2 1-3-4
第七週 10/11~10/15	單元二 安全新生活 第1課 事故傷害放大鏡	3	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	1. 口試	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週 10/18~10/22	單元二 安全新生活 第2課 平安去郊遊 第3課 家庭休閒活動日	3	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1. 實作 2. 實踐 3. 口試	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-4 【生涯發展教育】 2-2-1
第九週 10/25~10/29	單元三 田徑跑跳接 第1課 跑跳變化多	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 11/1~11/5	單元三 田徑跑跳接 第2課 接力大贏家	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增	1. 實作 2. 口試	【性別平等教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1

			進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。		
第十一週 11/8~11/12	單元三 田徑跑跳接 第3課 跳高有妙招	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	1. 實作	【性別平等教育】 1-3-4 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十二週 11/15~11/19	單元四 做自己 愛自己 第1課 獨特的自己	3	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	1. 口試 2. 實踐	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2 1-3-4 【生涯發展教育】 2-2-1
第十三週 11/22~11/26	單元四 做自己 愛自己 第2課 珍愛自己	3	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1. 口試 2. 實作	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第十四週 11/29~12/3	單元四 做自己 愛自己 第2課 珍愛自己	3	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1. 口試 2. 實作	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第十五週 12/6~12/10	單元五 舞蹈和踢毬 第1課 熱情啦啦隊	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十六週 12/13~12/17	單元五 舞蹈和踢毬 第2課 舞動線條的精靈	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十七週 12/20~12/24	單元五 舞蹈和踢毬 第3課 以色列歡樂舞	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十八週 12/27~12/31	單元五 舞蹈和踢毬 第4課 踢毬樂趣多	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基	1. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1

			本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	2. 實作	
第十九週 1/3~1/7	單元六 健康防護罩 第1課 當心傳染病	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1. 口試 2. 實踐 3. 口試 4. 自我評量	
第二十週 1/10~1/14	單元六 健康防護罩 第2課 醫療服務觀測站	3	7-2-2 討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1. 口試 2. 自我評量	
第二十一週 1/17~1/21	單元六 健康防護罩 第3課 就醫有一套	3	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1. 口試 2. 實作	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公(私)立仁德區仁和國民中(小)學 110 學年度第二學期 5 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫

(☐普通班/☐藝才班/☐體育班/☐特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 2. 培養增進人際關係與互動的能力，並懂得促進家庭關係。 3. 學習跑、跳、擲等運動技能。				

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

2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 2-3-3 瞭解人權與民主法治的密切關係。 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 【家政教育】 1-3-3 接納他人所喜歡的食物。 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 【環境教育】 3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。 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。 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。					
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 2/14~2/18	單元一 球類快樂玩 第1課 排球你我他	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【生涯發展教育】 2-2-1
第二週 2/21~2/25	單元一 球類快樂玩 第1課 排球你我他	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【生涯發展教育】 2-2-1
第三週 2/28~3/4	單元一 球類快樂玩 第2課 卯足全力	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作 2. 口試	
第四週 3/7~3/11	單元一 球類快樂玩 第2課 卯足全力	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	
第五週	單元一 球類快樂玩	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1. 實作	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

3/14~3/18	第 3 課 籃球高手		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。		
第六週 3/21~3/25	單元二 寶貝我的家 第 1 課 溝通的藝術 第 2 課 家庭危機	3	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2 【人權教育】 2-3-3
第七週 3/28~4/1	單元三 跑跳擲樂無窮 第 1 課 跑走好體能	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作	
第八週 4/4~4/8	單元三 跑跳擲樂無窮 第 2 課 跳遠小飛俠	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【性別平等教育】 2-3-2
第九週 4/11~4/15	單元三 跑跳擲樂無窮 第 2 課 跳遠小飛俠	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【性別平等教育】 2-3-2
第十週 4/18~4/22	單元三 跑跳擲樂無窮 第 3 課 壘球投擲王	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1. 實作	【性別平等教育】 2-3-2
第十一週 4/25~4/29	單元三 跑跳擲樂無窮 第 4 課 跳出變化	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 實作	【生涯發展教育】 2-2-1
第十二週 5/2~5/6	單元四 美麗人生 第 1 課 生長你我他	3	1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	1. 口試 2. 自我評量	
第十三週 5/9~5/13	單元四 美麗人生 第 2 課 飲食小專家	3	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【家政教育】 1-3-3 1-3-4 1-3-5
第十四週 5/16~5/20	單元四 美麗人生 第 2 課 飲食小專家	3	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【家政教育】 1-3-3 1-3-4 1-3-5
第十五週 5/23~5/27	單元五 有氧舞活力 第 1 課 拳擊有氣	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 實作 2. 口試	【性別平等教育】 2-3-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					【生涯發展教育】 1-2-1
第十六週 5/30~6/3	單元五 有氧舞活力 第2課 荷里皮波舞	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第十七週 6/6~6/10	單元六 搶救地球 第1課 生病的地球 第2課 環境汙染面面觀	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	1. 口試 2. 實作	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-2 5-3-3
第十八週 6/13~6/17	單元六 搶救地球 第2課 環境汙染面面觀	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	1. 鑑賞 2. 口試 3. 實作 4. 實作	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-2 5-3-3
第十九週 6/20~6/24	單元七 老化與健康 第1課 關懷老年人 第2課 健康檢查	3	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1. 口試 2. 自我評量	【家政教育】 1-3-5 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第二十週 6/27~6/30	總複習	3	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1. 口試 2. 自我評量	【家政教育】 1-3-5 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

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

臺南市公(私)立仁德區仁和國民中(小)學 110 學年度第一學期六年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(☐ 普通班 / ☐ 藝才班 / ☐ 體育班 / ☐ 特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1. 養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。 2. 充實促進健康的知識、態度與技能。 3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 4. 培養增進人際關係與互動的能力。 5. 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。 6. 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。 7. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。				
領域能力指標	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。				

	7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。				
融入之重大議題	【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。 2-2-3 認識不同類型工作內容。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 【海洋教育】 1-3-4 學會至少一種游泳方式（如捷式、蛙式、仰式等）。 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春期的不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【人權教育】 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 8/30~9/3	單元一 球類全能王 第 1 課 來打羽球	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 9/6~9/10	單元一 球類全能王 第 1 課 來打羽球	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 9/13~9/17	單元一 球類全能王 第 2 課 排球高手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第四週 9/20~9/24	單元一 球類全能王 第 2 課 排球高手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			本動作或技術。		
第五週 9/27~10/1	單元一 球類全能王 第3課 快打旋風	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 10/4~10/8	單元二 人際加油站 第1課 人際交流	3	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作 2. 實踐 3. 口試 4. 自我評量	【家政教育】 4-3-1
第七週 10/11~10/15	單元二 人際加油站 第2課 拒絕的藝術 第3課 化解衝突	3	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	1. 實作 2. 口試 3. 實踐	【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第八週 10/18~10/22	單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1
第九週 10/25~10/29	單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 11/1~11/5	單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週 11/8~11/12	單元三 舞躍大地 樂悠游 第2課 蛙泳	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-3-4
第十二週 11/15~11/19	單元三 舞躍大地 樂悠游 第2課 蛙泳	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-3-4
第十三週 11/22~11/26	單元四 聰明消費學問多 第1課 消費停看聽	3	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	1. 口試	【家政教育】 1-3-4 1-3-5

第十四週 11/29~12/3	單元四 聰明消費學問多 第1課 消費停看聽	3	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	1. 口試 2. 實踐	【家政教育】 1-3-4 1-3-5
第十五週 12/6~12/10	單元四 聰明消費學問多 第2課 消費高手	3	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1. 實作 2. 自我評量 3. 口試	
第十六週 12/13~12/17	單元五 跑接好功夫 第1課 短距離快跑 第2課 大隊接力	3	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	1. 實作 2. 口試	
第十七週 12/20~12/24	單元五 跑接好功夫 第2課 大隊接力 第3課 練武強體魄	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1
第十八週 12/27~12/31	單元五 跑接好功夫 第3課 練武強體魄	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十九週 1/3~1/7	單元六 非常男女大不同 第1課 哪裡不一樣？	3	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	1. 口試 2. 自我評量	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2
第二十週 1/10~1/14	單元六 非常男女大不同 第2課 拒絕騷擾與侵害	3	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【性別平等教育】 2-3-7 2-3-1 【人權教育】 2-3-1
第二十一週 1/17~1/21	單元六 非常男女大不同 第3課 性別平等與自我肯定	3	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	1. 自我評量 2. 口試	【性別平等教育】 1-3-4 3-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 2-2-3

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公(私)立仁德區仁和國民中(小)學 110 學年度第二學期 六 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫

(☐普通班/☐藝才班/☐體育班/☐特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(54)節
課程目標	1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 2. 探究珍惜醫療資源的方法，了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。 3. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則和國術的基本技能。 4. 認識並愛惜自我，學習拒絕網路不當誘惑。 5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。 6. 覺察食品安全的重要性，認識食品中毒相關概念。				
領域能力指標	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。				

	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。				
融入之重大議題	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【環境教育】 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。 【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 【人權教育】 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。 【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。 【性別平等教育】 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 2/14~2/18	第一單元 好球開打 第 1 課 攻守兼備	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/21~2/25	第一單元 好球開打	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	1. 口試	【生涯發展教育】

	第1課 攻守兼備		運動技能。	2. 實作	1-2-1
第三週 2/28~3/4	第一單元 好球開打 第2課 誰「羽」爭鋒	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2
第四週 3/7~3/11	第一單元 好球開打 第2課 誰「羽」爭鋒 第3課 攻其不備	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。	1. 實作 2. 表演 3. 實踐	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2
第五週 3/14~3/18	第一單元 好球開打 第3課 攻其不備 第4課 運動安全知多少	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	1. 實作 2. 口試 3. 表演	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 3/21~3/25	第二單元 健康醫點通 第1課 守護醫療資源 第2課 就醫即時通	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。	1. 表演 2. 口試	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-3-5 【人權教育】 1-3-1
第七週 3/28~4/1	第二單元 健康醫點通 第3課 用藥保安康	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	1. 實作 2. 自我評量 3. 實踐 4. 表演	【生涯發展教育】 3-2-2

第八週 4/4~4/8	第三單元 鍛鍊好體能 第1課 鐵人三項和耐力跑	3	4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	1. 口試 2. 實作 3. 晤談	
第九週 4/11~4/15	第三單元 鍛鍊好體能 第2課 異程接力 第3課 練武好身手	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 4/18~4/22	第三單元 鍛鍊好體能 第3課 練武好身手	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週 4/25~4/29	第四單元 青春進行曲 第1課 友誼的橋樑 第2課 網路停看聽	3	1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。	1. 表演 2. 自我評量 3. 口試 4. 實作	【性別平等教育】 2-3-2 3-3-5
第十二週 5/2~5/6	第四單元 青春進行曲 第3課 網路沉迷知多少	3	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	1. 表演 2. 自我評量 3. 實作	【生涯發展教育】 3-2-2
第十三週 5/9~5/13	第五單元 舞動青春 第1課 斯洛伐克拍手舞	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作 3. 晤談 4. 表演	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十四週 5/16~5/20	第五單元 舞動青春 第2課 拍手舞	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 表演 2. 實作 3. 晤談	【性別平等教育】 2-3-1
第十五週 5/23~5/27	第六單元 食在健康 第1課 餐飲衛生	3	2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 實踐	【家政教育】 1-3-5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十六週 5/30~6/3	第六單元 食在健康 第2課 食安守門員	3	2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 實踐	【家政教育】 1-3-5
第十七週 6/6~6/10	第六單元 食在健康 第3課 食品中毒解密 第4課 食品安全之旅	3	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 表演 3. 晤談	【生涯發展教育】 3-2-2
第十八週 6/13~6/17	總複習	3	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 口試 2. 表演 3. 晤談	【生涯發展教育】 3-2-2

◎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。