

臺南市七股區後港國民小學 108 學年度第一學期一年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 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。 2. 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣。 3. 能知道上廁所的注意事項，並能正確使用廁所。 4. 發覺健康的生活態度與行為，並願意養成個人健康習慣。 5. 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。 6. 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。 7. 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。 8. 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。 9. 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。 10. 在學校發生事情能主動尋求協助，學習解決問題的能力。 11. 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。 12. 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。 13. 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。 14. 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。 15. 能識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。				
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作				
融入之重大議題	【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。				

【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）。

【安全教育】

安 E10 關注校園安全的事件。

安 E2 了解危機與安全。

安 E7 探究運動基本的保健。

安 E8 了解校園安全的意義。

【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。

性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。

【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。

【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。

涯 E7 培養良好的人際互動能力。

【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。

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。

閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		

一 8/25 8/31		0					
二 9/1 9/7	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	健體-E-A2 健體-E-C1	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 安 E8 安 E10
	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	2	健體-E-A2 健體-E-C1	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 人 E8
三 9/8 9/14	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	健體-E-A2 健體-E-C1	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 安 E8 安 E10
	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	2	健體-E-A2 健體-E-C1	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 人 E8
四 9/15 	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	健體-E-A2 健體-E-C1	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	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【安全教育】 安 E2 安 E8

9/21				生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	全須知。	態度評量	安 E10
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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 【人權教育】 人 E5 【生涯規劃教育】 涯 E7
五 9/22 9/28	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。 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 【人權教育】 人 E5 【生涯規劃教育】 涯 E7
六 9/30 10/6	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	健體-E-A1	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
	貳、運動樂趣多	2	健體-E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本	Cb-I-2 班級	觀察評量	【性別平等教育】

	七. 來玩呼拉圈		健體-E-C2	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。	體育活動。	口頭評量 行為檢核 態度評量	性 E4 【人權教育】 人 E5 【生涯規劃教育】 涯 E7
七 10/6 10/12	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	健體-E-A1	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
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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 【人權教育】 人 E5 【生涯規劃教育】 涯 E7
八 10/13 	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	健體-E-A1	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	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【品德教育】 品 E1

10/19				中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	態度評量	
	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5 人 E8 【生涯規劃教育】 涯 E7
九 10/20 10/26	壹、快樂上學去 三. 我長大了	1	健體-E-C2	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 性 E11 【閱讀素養教育】 閱 E8 閱 12 閱 14
	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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。	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	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5 人 E8 【生涯規劃教育】 涯 E7

十 10/27 11/2	壹、快樂上學去 三. 我長大了	1	健體-E-C2	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 E10 性 E11 【閱讀素養教育】 閱 E8 閱 12 閱 14
	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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。 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。 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 【人權教育】 人 E5 人 E8 【生涯規劃教育】 涯 E7
十一 11/3 11/9	壹、快樂上學去 三. 我長大了	1	健體-E-C2	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 性 E11 【閱讀素養教育】 閱 E8 閱 12 閱 14
	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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。	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 【人權教育】 人 E5

				2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。			人 E8 【生涯規劃教育】 涯 E7
十二 11/10 11/16	壹、快樂上學去 三. 我長大了	1	健體-E-C2	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 性 E11 【閱讀素養教育】 閱 E8 閱 12 閱 14
	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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。	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 【人權教育】 人 E5 人 E8 【生涯規劃教育】 涯 E7
十三 11/17 11/23	壹、快樂上學去 四. 活力加油站	1	健體-E-A1	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
	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【人權教育】 人 E3 人 E5

				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。	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。	態度評量	人 E8
十四 11/24 11/30	壹、快樂上學去 四. 活力加油站	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	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	【品德教育】 品 E1
	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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 人 E5 人 E8
十五 12/1 12/7	壹、快樂上學去 四. 活力加油站	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	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
	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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 人 E5 人 E8
十六 12/8 	壹、快樂上學去 四. 活力加油站	1	健體-E-A1	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-2 基本 的飲食習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【品德教育】 品 E1

12/14						態度評量	
	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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	【人權教育】 人 E3 人 E5 人 E8
十七 12/15 12/21	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	1	健體-E-A1 健體-E-A2	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 【生涯規劃教育】 涯 E12 【閱讀素養教育】 閱 E11 【戶外教育】 戶 E3
	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 品 E3 【安全教育】 安 E7 【生涯規劃教育】 涯 E7
十八	壹、快樂上學去	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活	觀察評量	【家庭教育】

12/22 12/28	五. 校園生活健康多		健體-E-A2	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。	中與健康相關的環境。	口頭評量 行為檢核 態度評量	家 E13 【生涯規劃教育】 涯 E12 【閱讀素養教育】 閱 E11 【戶外教育】 戶 E3
	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 品 E3 【安全教育】 安 E7 【生涯規劃教育】 涯 E7
十九 12/29 1/4	0	0					
	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 品 E3 【安全教育】 安 E7 【生涯規劃教育】 涯 E7

				3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	調、力量及準確性控球動作。		
二十 1/5 1/11	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	1	健體-E-A1 健體-E-A2	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 【生涯規劃教育】 涯 E12 【閱讀素養教育】 閱 E11 【戶外教育】 戶 E3
	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。	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 品 E3 【安全教育】 安 E7 【生涯規劃教育】 涯 E7
二十一 1/12 1/18	複習段考內容	3	複習段考內容	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。	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	【品德教育】 品 E1 品 E3 【安全教育】 安 E7 【生涯規劃教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				3c-I-2 表現安全的身體活動行為。			涯 E7
二十二 1/19 1/20	複習段考內容	1	複習段考內容	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。		【品德教育】 品 E1 品 E3 【安全教育】 安 E7 【生涯規劃教育】 涯 E7

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市七股區後港國民小學 108 學年度第二學期一年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(3)節，本學期共(61)節
課程目標	1. 能認識六大類食物。 2. 能明白各類食物皆要均衡攝取，並了解偏食與挑食對健康的影響。 3. 能分辨哪些是良好的飲食習慣。 4. 能說出六大類食物，並做分類。 5. 能養成飲食均衡及飲食多樣化，以促進身體健康。 6. 能做到好的飲食習慣，才能用餐愉快。 7. 能分辨食物的六大類別。 8. 能體會良好的飲食習慣，才能用餐愉快。 9. 能嘗試各種喜好的食物，飲食多樣化以促進健康。 10. 能做到不偏食、不挑食的好習慣，並養成良好的飲食習慣。 11. 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。 12. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。 13. 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。 14. 能根據自己的能力擔任工作並充分練習。 15. 認識五個好幫手的位置、名稱及功能並知道保護五個好幫手的方法。 16. 積極實踐保健五個好幫手的方法。 17. 發覺健康的生活態度與行為，願意養成個人健康習慣。 18. 正確做到保健五個好幫手。 19. 能於日常生活中舉例說明，受傷時需要運用作決定的技能去找人幫忙。 20. 能熟悉學校內緊急救護的通報管道。 21. 能於日常生活中舉例說明，眼、耳、鼻傷害事件發生時適用的急救技巧。 22. 能了解眼、耳、鼻傷害處理的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 23. 能於教師、家人引導下，於生活中操作眼、耳、鼻傷害事件急救處理的健康技能。 24. 能知道身體的哪些部位不能讓別人碰觸。 25. 能知道尊重別人和保護自己的方法。				

26. 能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。
27. 能分辨有侵犯行為的身體碰觸。
28. 能保護自己並尊重別人身體的隱私部位及隱私權。
29. 遭遇緊急情況時，能自我保護並尋求協助。
30. 能描述身體碰觸帶給自己的感受。
31. 能確認具威脅性的行為，如性騷擾、性侵害等，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。
32. 知道生病時要看醫生，請醫生診斷病情。
33. 知道腸病毒的病徵、傳染方式和預防方法。
34. 知道罹患腸病毒期間的在家照護要點。
35. 知道正確的照護和預防，就能對抗腸病毒。
36. 能透過學習，將患病的照護方法，運用在生活中。
37. 能意識到為避免傳染他人，感染者應在家休息。
38. 能養成勤洗手的個人衛生習慣。
39. 能主動戴口罩，以降低腸病毒感染的機會。
40. 能說出各種童玩的起源。
41. 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。
42. 能做出簡單的拋接沙包動作。
43. 能做出讓紙飛機飛得遠飛得久的動作。
44. 能做出讓紙風車的快速轉動的動作。
45. 能養成健康的生活習慣。
46. 能遵守團體規範，進行活動。
47. 能在遊戲中認識反應動作。
48. 能體會與掌握眼、耳、手、腳反應動作。
49. 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。
50. 能培養手眼協調能力。
51. 認識動物的特性。
52. 能了解用身體可做出爬、蹲走、滾的動作。
53. 能用輕鬆的心情讓身體自由自在的完成動作。

	54. 能應用身體用力的方式，表現出動物的各種特性。 55. 能從活動中體會和別人合作的重要。 56. 能以愉悅的心情和他人從事運動。 57. 能評估自我運動能力，並透過自我堅持努力建立運動習慣，以提升體適能。 58. 能在遊戲中認識跳躍動作。 59. 能體會與掌握單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作。 60. 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 61. 能配合遊戲在跳躍過程中做出擺臂和肢體變化動作。 62. 能理解教材示範向上拍氣球的動作內容。 63. 能理解教材示範向上踢氣球的動作內容。 64. 能於活動中理解並展現動作要領。 65. 能理解動作內容，並順暢的完成教材的動作。 66. 能努力學習教材內容。 67. 能和同學合作一起完成指定的動作。 68. 能發揮和他人合作實踐教材內容。 69. 能總結學習經驗並和他人分享學習心得。 70. 能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。 71. 做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。 72. 能做出跳繩伸展操的動作。 73. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。 74. 能快樂的從事跳繩遊戲及活動。
領域核心素養 (領域能力指標)	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-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。 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。

融入之重大議題	【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。 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 【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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡與完整性。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 生 E2 人的身體與心理、理性與感性之間的關係。 【戶外教育】 戶 E1 善用五官感知環境，分別培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈的感受能力。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【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。
---------	---

	品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 E6 關心及愛護家庭成員。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 2/9 2/15	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	健體-E-A1	1b-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	【人權教育】 E5
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 童玩真有趣	1	健體-E-A2	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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】 E3 E8
二 2/16 2/22	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	健體-E-A1	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-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	【人權教育】 E5
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 童玩真有趣	2	健體-E-A2	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	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】 E3 E8

				識，處理練習或遊戲問題。			
三 2/23 2/29	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	健體-E-A1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E5
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 童玩真有趣	2	健體-E-A2	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。	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】 E3 E8
四 3/1 3/7	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	健體-E-A1	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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	【人權教育】 E5
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 童玩真有趣 八. 反應高手	2	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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】 E3 E5 E8
五 3/8 3/14	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	健體-E-C2	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】 E11 【人權教育】 E6 【環境教育】 E1 【生涯規劃教育】

							E7
	貳、運動歡暢樂趣多 八. 反應高手	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 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】 E3 E5 E8
六 3/15 3/21	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	健體-E-C2	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】 E11 【人權教育】 E6 【環境教育】 E1 【生涯規劃教育】 E7
	貳、運動歡暢樂趣多 八. 反應高手	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 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】 E3 E5 E8
七 3/22 3/28	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	健體-E-C2	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	【性別平等教育】 E11 【人權教育】

八 3/29 4/4						態度評量	E6 【環境教育】 E1 【生涯規劃教育】 E7
	貳、運動歡暢樂趣多 八. 反應高手 九. 我有好身手	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 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	【人權教育】 E3 E5 E8
	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	健體-E-C2	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】 E11 【人權教育】 E6 【環境教育】 E1 【生涯規劃教育】 E7
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 我有好身手	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 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	【人權教育】 E8

九 4/5 4/11	壹、守護健康有一套 三. 我的好幫手	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。	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	【生涯規劃教育】 E2 【戶外教育】 E1
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 我有好身手	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 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	【人權教育】 E8
十 4/12 4/18	壹、守護健康有一套 三. 我的好幫手	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 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	【生涯規劃教育】 E2 【戶外教育】 E1
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 我有好身手	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ab-I-1 體適能遊戲。	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 E3

	十. 跳躍大進擊			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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	行為檢核 態度評量	E5 E8
十一 4/19 4/25	壹、守護健康有一套 三. 我的好幫手	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 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	【生涯規劃教育】 E2 【戶外教育】 E1
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 跳躍大進擊	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E3 E5 E8
十二 4/26 5/2	壹、守護健康有一套 四. 傷害急救護	1	健體-E-A2	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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 E2 E3 E11 E12

				3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。			E13 E14
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 跳躍大進擊	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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】 E3 E5 E8
十三 5/3 5/9	壹、守護健康有一套 四. 傷害急救護	1	健體-E-A2	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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 E2 E3 E11 E12 E13 E14
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 跳躍大進擊	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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】 E3 E5 E8
十四 5/10 5/16	壹、守護健康有一套 五. 自我保護小勇士	1	健體-E-A1	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【性別平等教育】 E4 【人權教育】

					法。	態度評量	E10 【法治教育】 E8
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 跳躍大進擊 十一. 手腳並用	2	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	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-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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 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】 E3 E5 E8 【品德教育】 E2 E3 【安全教育】 E7
十五 5/17 5/23	壹、守護健康有一套 五. 自我保護小勇士	1	健體-E-A1	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-1 日常生活中的性別角色。 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】 E4 【人權教育】 E10 【法治教育】 E8
	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 手腳並用	2	健體-E-A2 健體-E-C2	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	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E8 【品德教育】 E2 E3 【安全教育】

				他人的動作表現。	量及準確性控球動作。		E7
十六 5/24 5/30	壹、守護健康有一套 五. 自我保護小勇士	1	健體-E-A1	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-1 日常生活中的性別角色。 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】 E4 【人權教育】 E10 【法治教育】 E8
	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 手腳並用	2	健體-E-A2 健體-E-C2	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。	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】 E8 【品德教育】 E2 E3 【安全教育】 E7
十七 5/31 6/6	壹、守護健康有一套 六. 認識腸病毒	1	健體-E-A1 健體-E-C1	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 E1 【家庭教育】 E6
	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 手腳並用	2	健體-E-A2 健體-E-C2	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。	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】 E8 【品德教育】 E2 E3 【安全教育】 E7

十八 6/7 6/13	壹、守護健康有一套 六. 認識腸病毒	1	健體-E-A1 健體-E-C1	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 E1 【家庭教育】 E6
	貳、運動歡暢樂趣多 十二. 大家來跳繩	2	健體-E-C3	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	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】 E3 E8
十九 6/14 6/20	壹、守護健康有一套 六. 認識腸病毒	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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】 E1 【家庭教育】 E6
	貳、運動歡暢樂趣多 十二. 大家來跳繩	2	健體-E-C3	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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】 E3 E8
二十 6/21 6/27	壹、守護健康有一套 六. 認識腸病毒	1	健體-E-A1 健體-E-C1	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。	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】 E1 【家庭教育】 E6
	貳、運動歡暢樂趣多 十二.	2	健體-E-C3	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 E3

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	大家來跳繩			3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	行為檢核 態度評量	E8
二十一 6/28 6/30	總複習	2	健體-E-C3	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公(私)立七股區後港國民中(小)學 108 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

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(2)節，本學期共(39)節
課程目標	- 知道學校健康中心有哪些設備或設施。 - 能正確使用健康中心的設備或設施，達到維護健康的目的。 - 能知道健康中心的功能。 - 了解學校護理人員的付出，學會感恩與感謝。 - 敘述內服或外用藥物的正確使用方法。 - 了解用藥資訊及服務來源。 - 認識內服與外用藥物正確的保存方法。 - 認識藥物回收箱的功能。 - 能認識身體五官。 - 能認識五官各自有其特殊的功能。 - 能知道愛護自己的身體。 - 能認識眼睛的保健方法。 - 能了解自己的視力狀況。 - 能知道定期視力檢查的重要性。 - 能知道愛眼護眼的方法。 - 了解學校視力檢查通知單的作用。 - 發現視力有問題時，能告知家長，尋求協助。 - 視力有問題時，能先做出眼科就診的行為，而不是先到眼鏡行配眼鏡。 - 能知道愛護耳朵的方法。 - 能積極實踐愛護耳朵的方法。 - 能知道愛護舌頭和皮膚的方法。 - 能積極實踐愛護舌頭和皮膚的方法。 - 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作。 - 能隨音樂，完成基本的舞蹈動作。 - 能熟練「說哈囉」的跳法，並能正確的配合音樂跳。				

26. 能隨時與他人友善的跳舞並享受樂趣。
27. 描述居家環境所能看到及接觸到的危險事物，如：電器、瓦斯、用火、殺蟲劑、刀剪。
28. 能了解在浴室或廚房玩耍的危險性，且能選擇適當的遊戲場所。
29. 能了解並演練清為燒燙傷的處理口訣及步驟。
30. 遇到危險時，能保持鎮定，並設法找到協助的人。
31. 能說明在緊急時，如何獲得幫助。
32. 能說出糖果、餅乾、飲料並不是身體需要的營養素來源。
33. 能知道攝取過多高熱量食物與肥胖之間的關聯。
34. 了解均衡飲食是維持身體健康的方法。
35. 能分辨適合自己的均衡飲食量。
36. 能知道日常的飲食習慣會影響身體健康。
37. 能說出飲食方面要注意哪些事。
38. 能知道過重兒童在減重方面不宜節食，還是著重在培養良好飲食習慣與適宜的運動來保持身體的健康。
39. 能養成良好的飲食習慣。
40. 能發現並說出自己在健康部分的困擾。
41. 能檢視自己的飲食習慣是否符合均衡飲食。
42. 能根據飲食問題，了解均衡飲食的方法與重要性。
43. 能完成折返、改變方向跑的動作。
44. 能完成跳、跨組合動作。
45. 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。
46. 能運用身體玩平衡遊戲。
47. 能認識平衡木。
48. 能說出使用平衡木時要注意的事項。
49. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。
50. 能說出家庭成員的姻親關係。
51. 能知道親戚間稱謂，並打招呼。
52. 願意與家人一起參與各種遊戲或活動。
53. 能運用溝通解決與家人的意見不合。

	54. 把愛掛在口中，對家人的體貼以語言與非語言的方式，來表達對家人的關愛。 55. 能說出各種童玩的起源。 56. 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。 57. 能做出並比較讓竹蜻蜓往上飛與往前飛的動作要領差異。 58. 能做出使竹蜻蜓飛得高、飛得遠及飛得久的動作。 59. 能說出使竹蜻蜓飛得高、飛得遠及飛得久的動作要領差異。 60. 能說出沙包童玩的由來及不同玩法。 61. 能做出簡單之拋接沙包動作。 62. 能做出簡單之拋撿沙包動作。 63. 能做出拋接沙包動作。 64. 能做出拋撿沙包的連續動作。 65. 能合作完成各種團體傳球的動作。 66. 能和同組學童培養團隊默契。 67. 透過活動培養基礎的球感。 68. 能和同組學童合作完成拍球動作。 69. 能邊運球邊控制行進的方向。 70. 能合作完成各個接球的動作。 能合作完成各個投穿呼拉圈的動作。
領域能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。

	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響,並能正確使用。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊，選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。				
融入之重大議題	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。 【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規定、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。 4-1-1 認識家庭的組成份子與稱謂。 4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
一 8/25 8/31		0			
二 9/1	一、健康有一套 1. 健康守護神	2	5-1-4,	觀察檢核 行為檢核	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

 9/7				口語評量	
三 9/8 9/14	一、健康有一套 1. 健康守護神	2	5-1-4,	觀察檢核 行為檢核 口語評量	
四 9/15 9/21	一、健康有一套 2. 愛護五官	2	1-1-4 7-1-2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
五 9/22 9/28	一、健康有一套 2. 愛護五官	2	1-1-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
六 9/29 10/5	一、健康有一套 3. 大家來唱跳	2	3-1-1	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
七 10/6 10/12	一、健康有一套 3. 大家來唱跳	2	3-1-1	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
八 10/13 10/19	一、健康有一套 4. 安全有保障	2	5-1-1 5-1-2 5-1-3	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	【人權教育】 1-1-3
九 10/20	二、活力加油站 5. 健康的飲食	2	2-1-1 2-1-3	觀察檢核 行為檢核	【家政教育】 1-1-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

十 10/26				態度評量 口語檢核	1-1-3
十一 10/27 11/2	二、活力加油站 5. 健康的飲食	2	2-1-3	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	【家政教育】 1-1-1 1-1-3
十二 11/3 11/9	二、活力加油站 6. 跑跳遊戲	2	3-1-1	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	【生涯發展教育】 2-1-1
十三 11/10 11/16	二、活力加油站 6. 跑跳遊戲	2	3-1-1 3-1-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	【生涯發展教育】 2-1-1
十四 11/17 11/23	二、活力加油站 7. 平衡高手	2	3-1-1	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	【性別平等教育】 2-1-2 2-1-3
十五 11/24 11/30	二、活力加油站 7. 平衡高手	2	3-1-1 3-1-2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	【性別平等教育】 2-1-2 2-1-3
十六 12/1 12/7	三、歡樂時光 8. 家庭歡樂派	2	6-1-2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	【家政教育】 4-1-1 4-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
十七	三、歡樂時光	2	6-1-2	觀察檢核	【家政教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

12/8 12/14	8. 家庭歡樂派			行為檢核 態度評量 口語檢核	4-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
十七 12/15 12/21	三、歡樂時光 9. 古早味的童玩	2	3-1-3 4-1-5	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
十八 12/22 12/28	三、歡樂時光 9. 古早味的童玩	2	3-1-1 4-1-5	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
十九 12/29 1/4	三、歡樂時光 10. 玩球樂趣多	1	3-1-1 3-1-3	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
二十 1/5 1/11	三、歡樂時光 10. 玩球樂趣多	2	3-1-1 3-1-3	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
二十一 1/12 1/18	三、歡樂時光 10. 玩球樂趣多	2	3-1-1 3-1-3	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	
二十二 1/19 1/20	休業式				

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公(私)立七股區後港國民中(小)學 108 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

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(2)節，本學期共(41)節
課程目標	1. 能了解商家的促銷手法，不會盲目消費。 2. 能透過思考、判斷的活動，在消費時學習選擇真正適合自己的用品，以達到聰明消費。 3. 了解從事運動時，要選對場所、聽從專業建議並遵守注意事項，才能安全快樂的運動。 4. 知道提供活動訊息的管道，並能從活動訊息的內容辨認該訊息的有效性與正確性。 5. 能知道食用新鮮食物的好處。 6. 能知道如何分辨食物是否新鮮。 7. 能利用感官分辨食物的安全性。 8. 在選購食品時，能分辨安全性，並購買安全的食品。 9. 能到乾淨衛生的用餐場所用餐。 10. 能知道如何挑選乾淨衛生的用餐場所。 11. 能知道均衡飲食的方法。 12. 能符合三少一多的飲食原則。 13. 能安全上下平衡木。 14. 能完成平衡木的遊戲。 15. 能說出使用平衡木時要注意的事項。 16. 能學會與完成在平衡木上的動作。 17. 能了解自己是從母體中孕育而來的。 18. 能體會迎接新生兒的喜悅。 19. 能體會媽媽懷孕與生產的辛苦。 20. 能描述從小至現階段生理特徵最大的改變。 21. 藉由觀察教學情境圖，引導學童了解個體動作能力的發展順序：頭→軀幹→四肢及大肌肉→小肌肉。 22. 能知道並描述出生至今的成長發育變化及感覺。 23. 能藉由身體不斷的成長，知道人生的必經過程。 24. 能指出自己和家人所處的階段。 25. 能描述自己現階段成長最大的改變。				

26. 能描述自己現階段的責任並積極實踐。
27. 能描述遊戲、擁抱、親吻等身體接觸的感覺，並適當表現自己的意見及感受，以保護自己。
28. 能尊重個人與他人身體的自主權。
29. 能知道自己身體的隱私部位。
30. 能尊重他人身體的隱私權。
31. 能確認具威脅性的行為，如：性騷擾、性侵害等，並說出遭遇緊急情境時能自我保護的方法。
32. 能發現夜市中不安全的情境。
33. 說明並演示當面臨迷路、落單時，可以採取的行動。
34. 認識腳踏車的基本結構。
35. 知道安全騎乘腳踏車的注意事項。
36. 認識騎乘腳踏車相關的交通規則與號誌。
37. 能說出自己平常最常參與的休閒運動並積極參與正當的休閒運動。
38. 能分辨哪些是有益身心健康的休閒運動並鼓勵參加。
39. 能分辨適合健走的地方。
40. 能了解健走前要注意的事項。
41. 能做出簡單的健走動作。
42. 能與同學分享健走完的感受。
43. 能完成用不同腳踢塑膠袋球的動作。
44. 能於行進間完成踢塑膠袋球的活動。
45. 透過活動培養基礎的球感。
46. 能將舊報紙製作成簡單的紙踢球。
47. 能運用紙踢球完成踢的動作。
48. 能合作完成各個踢球的動作。
49. 能和同組學童合力完成教師示範踢球動作。
50. 能在活動中，隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。
51. 能學會所教導的舞蹈動作。
52. 利用活動開展肢體並增進身體的協調性。
53. 了解自己與他人之間的異同，並進一步能更深入的了解自己、欣賞自己，也欣賞同學。

	54. 能了解住家附近的社區特色，並運用方法邀請好友參加家庭聚會的活動。 55. 能了解接待客人的注意事項，並運用方法招待好友。 56. 知道真心誠意的讚美，讓朋友知道自己心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。 57. 能知道接受招待的注意事項，並分辨出別人不接受的行為應如何改進。 58. 能盡力完成快跑的活動。 59. 能體會跑步的樂趣。 60. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 61. 能完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作。 62. 能在遊戲過程中運用快跑、急停、改變方向的連續動作。 63. 能快樂地參與遊戲，並遵守遊戲規則。
領域能力指標	1-1-1 知道並描述對出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。

融入之重大議題	【人權教育】				
	1-1-1 舉例說明自己所享有的權利，並知道人權是與生俱有的。				
	1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。				
	1-1-4 說出自己對一個美好世界的想法。				
	【家政教育】				
	1-1-1 察覺食物與健康的關係。				
	1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。				
	1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。				
	【性別平等教育】				
	1-1-1 認識不同性別者身心的異同。				
1-1-2 尊重不同性別者的特質。					
2-1-2 學習與不同性別者平等互動。					
2-1-3 表達自己的意見和感覺，不受性別的限制。					
2-1-4 認識自己的身體隱私權。					
【生涯發展教育】					
1-1-2 認識自己的長處及優點。					
2-1-1 培養互助合作的生活態度。					
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
一 2/9 2/15	壹、聰明消費保健康 一、運動消費停看聽	2	7-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 1-1-1 1-1-3
二 2/16 	壹、聰明消費保健康 一、運動消費停看聽	2	5-1-5 7-1-3	口語評量 操作評量	【人權教育】 1-1-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

2/22				觀察檢核 行為檢核 態度評量	1-1-3
三 2/23 2/29	壹、聰明消費保健康 二、聰明消費健康飲食	2	2-1-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-1-1 1-1-2 1-1-3
四 3/1 3/7	壹、聰明消費保健康 二、聰明消費健康飲食	2	2-1-3 2-1-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-1-1 1-1-2 1-1-3
五 3/8 3/14	壹、聰明消費保健康 三、闖關高手	2	3-1-1 3-1-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-1-2 2-1-3
六 3/15 3/21	壹、聰明消費保健康 三、闖關高手	2	3-1-1 3-1-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-1-2 2-1-3
七 3/22 3/28	貳、安全與休閒 四、我的成長	2	1-1-1 1-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-1-1 1-1-2 【人權教育】 1-1-4

					【家暴防治】
八 3/29 4/4	貳、安全與休閒 四、我的成長	2	1-1-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-1-1 1-1-2 【人權教育】 1-1-4 【家暴防治】
九 4/5 4/11	貳、安全與休閒 五、學習自我保護	2	1-1-5 5-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-4 【人權教育】 1-1-1 1-1-3 【家暴防治】
十 4/12 4/18	貳、安全與休閒 五、學習自我保護	2	5-1-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-4 【人權教育】 1-1-1 1-1-3 【家暴防治】
十一 4/19 4/25	參、快樂運動我最行 六、休閒運動快樂行	2	4-1-2 5-1-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十二 4/26 	參、快樂運動我最行 六、休閒運動快樂行	2	3-1-1 4-1-2	口語評量 操作評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

5/2				觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十三 5/3 5/9	參、快樂運動我最行 七、踢踢樂	2	3-1-1 3-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十四 5/10 5/16	參、快樂運動我最行 七、踢踢樂	2	3-1-1 3-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十五 5/17 5/23	參、快樂運動我最行 八、我們都是好朋友	2	3-1-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十六 5/24 5/30	參、快樂運動我最行 八、我們都是好朋友	2	3-1-1 3-1-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十七 5/31 6/6	參、快樂運動我最行 九、一起來玩吧！	2	6-1-1 6-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-2 【生涯發展教育】 1-1-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					2-1-1
十八 6/7 6/13	參、快樂運動我最行 九、一起來玩吧！	2	6-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-2 【生涯發展教育】 1-1-2 2-1-1
十九 6/14 6/20	參、快樂運動我最行 十、跑的遊戲	2	3-1-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
二十 6/21 6/27	參、快樂運動我最行 十、跑的遊戲	2	3-1-1	口語評量 操作評量 觀察檢核	
二十一 6/28 6/30	總複習	1	3-1-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立七股區後港國民小學 108 學年度第一學期三____年級 健康與體育 領域學習課程計畫

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)節
課程目標	1. 能認識人體骨骼、肌肉和關節的正確名稱及基本功能。 2. 能透過身體的動作，體認骨骼、肌肉和關節的奇妙組合。 3. 能透過體驗活動，體認骨骼、肌肉和關節對人的重要性。 4. 能多運動，做到強化骨骼三要訣。 5. 能知道不正確的姿勢會壓迫脊椎，長久下來，容易造成駝背甚至脊椎側彎，影響生長發育。 6. 能隨時提醒自己，保持正確姿勢，讓身體健康的成長。 7. 能了解背太重的書包或背書包的方法不當，也會影響骨骼的生長發育。 8. 能為書包減重，並以正確背法背書包。 9. 能了解運動時，要做好防護措施，避免因運動而使骨骼或關節受傷。 10. 日常生活中，要注意安全，避免因不小心而使骨骼或關節受傷。 11. 能分辨台灣不同地區飲食習慣的差異性。 12. 能了解影響飲食型態的因素。 13. 能分辨不同國家或區域飲食習慣的差異性。 14. 能了解食物的選擇會受社會、文化、經濟、自然環境及政策等因素的影響。 15. 能認識食物生產與分布和自然環境的關係。 16. 能了解吃當季食物的益處。 17. 了解電視廣告、海報、朋友推薦及促銷活動等因素，會影響消費的選擇。 18. 選購時，能避免受到媒體訊息、廣告、朋友及促銷活動等因素的影響。 19. 能在活動中充分伸展身體並完成活動。 20. 利用毛巾的遊戲，了解各項活動中力量控制方法。 21. 透過活動，了解在各種活動中應如何保持身體平衡。 22. 能了解毛巾操的要領並做出正確的動作。 23. 能經由活動以提升身體柔軟度及平衡感。 24. 能盡力做出不同的身體姿態和動作，突破障礙。 25. 能體會藉由肢體動作來突破障礙的樂趣。				

26. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
27. 能完成垂直上下攀爬與水平左右攀爬動作。
28. 能在攀爬架上做出不同的肢體平衡動作。
29. 能在遊戲中組合攀爬與肢體平衡動作。
30. 能在活動中保持身體平衡並完成動作。
31. 以不同的動作在墊上順暢的移動。
32. 手腳並用的完成動作。
33. 能在墊上順暢移動自如。
34. 藉活動放鬆自己並讓身體自由的搖動。
35. 培養與同學之間的默契。
36. 藉活動放鬆自己的身體，並讓身體滾動。
37. 能知道握拍的方式並做出正確的動作。
38. 能藉由正確的握拍進行教師示範的活動動作。
39. 能完成教師指示的動作。
40. 能藉由活動培養基礎的球感。
41. 能知道反手推拍的動作要領。
42. 能努力的和他人完成參與活動。
43. 利用掌心、掌背、拳眼和手指等部位，表現出接毬的動作。
44. 利用腳做出踢吊毬的動作。
45. 能盡力的完成踢毬活動，並遵守活動規則。
46. 能利用足部不同的部位體驗踢吊毬等動作。
47. 和他人共同進行遊戲。
48. 表現出踢毬的能力。
49. 表現聯合性的基本運動能力。
50. 學習和別人輪流參與活動，並從中了解團體規範。
51. 能體會並說出用不同的起跑動作和速度的感受。
52. 能體會跑步的樂趣。
53. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。

54. 能在短距離中做出起跑加速的動作。
55. 能體驗不同的走跑方式，並說出不同的感覺。
56. 能完成教師示範的動作。
57. 能正確的完成足內側踢球的基礎動作。
58. 能完成腳掌停球的動作並實地演練出來。
59. 能用足內側踢擊、腳掌停球動作進行足球接力、踢中目標、穿越空隙等活動。
60. 能与他人一同參與活動並認真練習。
61. 能完成足內側助跑踢球的相關動作。
62. 能藉由足內側助跑踢球，培養對足球的基礎球感。
63. 能運用正確的足內側助跑踢球進行足球遊戲。
64. 能體會用不同跳躍動作的感受。
65. 能體會跳躍的樂趣。
66. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
67. 能盡力做出向上及向前跳躍的動作。
68. 能體驗立定、助跑跳躍動作，並說出不同的感覺。
69. 能在遊戲中做出不同的跳躍動作。
70. 能說出跳箱各部位的名稱及練習使用踏板。
71. 能了解跨越跳箱的動作要領及動作技巧。
72. 能學會跨越跳箱的動作技術及方法。
73. 能認識並描述住家周圍的環境。
74. 能透過觀察社區居民互動的情形，描述自己居住社區給人的感覺。
75. 察覺只要居民能樂於參與社區活動，主動關懷社區環境與鄰居，必能共同營造充滿人情味的社區生活環境，有益居民身心健康。
76. 了解社區像個大家庭，只要居民用心的營造與維護，大家就能擁有舒適美好的生活環境。
77. 能知道每個人都有喜、怒、哀、懼等不同的感受。
78. 可以從觀察別人的表情猜測對方的心情。
79. 適當的溝通可以更貼近對方的感受。
80. 能用適當的方法表達自己的需求。

	81. 能用健康的方法表達自己的感受。 82. 能用健康的方法表達需求與感覺。 83. 藉由身體活動，體驗適當處理情緒的方法。 84. 能了解從事步道健行活動時，要穿著合適的服裝。 85. 能了解充分準備旅遊裝備，才能確保旅遊品質。 86. 能了解一般交通安全常識。 87. 能思考並演練乘坐汽車的安全行為。 88. 能了解山林旅遊的安全規則。 89. 能思考並演練從事步道健行的安全行為。 90. 能尊重自然，關懷生態。 91. 了解平日常見的小傷害，並演練小傷口的處理順序和方法。
領域能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。
融入之重大議題	【人權教育】 1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【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。 【性別平等教育】 1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-2-6 認識多元的家庭型態。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 3-2-3 尊重不同族群與文化背景對環境的態度及行為。					
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
一 8/25 8/31		0			
二 9/1 9/7	壹、成長健康行 一、骨骼健康有妙方	3	1-1-4 5-1-1 5-1-3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別平等教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					【人權教育】 1-2-4
三 9/8 9/14	壹、成長健康行 二、飲食與生活	3	2-1-2	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【環境教育】 1-2-4 3-2-3
四 9/15 9/21	壹、成長健康行 三、健康動起來	3	3-1-1 3-1-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
五 9/22 9/28	貳、快樂玩遊戲 四、突破障礙	3	3-1-2 3-1-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
六 9/29 10/5	貳、快樂玩遊戲 五、好玩的墊上遊戲	3	3-1-1 3-1-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
七 10/6 10/12	貳、快樂玩遊戲 六、乒乒乓乓真有趣	2	3-1-1 3-1-3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
八 10/13 10/19	貳、快樂玩遊戲 七、踢毽樂趣多	3	3-1-3 4-1-5	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【人權教育】 2-2-2 【生涯發展教育】 1-2-1
九	貳、快樂玩遊戲	3	3-1-3	觀察檢核	【人權教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

10/20 10/26	七、踢毬樂趣多		3-1-4	行為檢核 口語評量 態度評量	2-2-2 【生涯發展教育】 1-2-1
十 10/27 11/2	參、跑跳踢真有趣 八、迎頭趕上	3	3-1-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十一 11/3 11/9	參、跑跳踢真有趣 八、迎頭趕上	3	3-1-4 4-1-1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十二 11/10 11/16	參、跑跳踢真有趣 九、足球樂趣多	3	3-1-1 3-1-3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十三 11/17 11/23	參、跑跳踢真有趣 十、跳躍高手	3	3-1-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十四 11/24 11/30	參、跑跳踢真有趣 十、跳躍高手	3	3-1-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十五 12/1 12/7	參、跑跳踢真有趣 十一、跳箱遊戲	3	3-1-2	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

十六 12/8 12/14	參、跑跳踢真有趣 十一、跳箱遊戲	3	3-1-2 3-1-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十七 12/15 12/21	肆、生活樂趣多 十二、小玉搬新家	3	7-1-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別平等教育】 2-2-6 【環境教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 2-2-1
十八 12/22 12/28	肆、生活樂趣多 十三、我是 EQ 高手	3	6-1-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別平等教育】 2-2-3 分 【家政教育】 4-2-3
十九 12/29 1/4	肆、生活樂趣多 十四、美好的假期	2	5-1-2	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別平等教育】 2-2-1 2-2-2 【人權教育】 2-2-2
二十 1/5 1/11	肆、生活樂趣多 十四、美好的假期	3	5-1-2 5-1-3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別平等教育】 2-2-1 2-2-2 【人權教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					2-2-2
二十一 1/12 1/18	複習段考內容	3	複習段考內容	複習段考內容	複習段考內容
二十二 1/19 1/20	休業式	1			
		59			

◎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。

臺南市公立七股區後港國民小學 108 學年度第一學期三____年級 健康與體育 領域學習課程計畫

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節
課程目標	1. 能覺察自然環境的改變，了解其改變的原因及所造成的影響。 2. 知道螢火蟲為優良環境的指標性生物，了解生物在自然環境中的生存受環境的影響，進而知道要維護良好環境才能促進健康生活。 3. 能主動思考解決環境問題的方法，為保護生態環境與維護社區環境盡一份責任。 4. 能覺察自然環境的改變對人類健康會造成影響，進而培養主動關心環境，積極維護環境的態度。 5. 了解環保的目的，並在生活中身體力行。 6. 能和同學一起練習握手運動，體驗「拉」的感覺。 7. 能正確說出及做出正、反握槓的動作。 8. 能原地向上跳躍並握住單槓。 9. 能做出握住單槓並來回擺盪的動作。 10. 能與同學一起完成單槓動作。 11. 能明瞭並說出低單槓的動作要領及安全的練習方法。 12. 能學會低單槓的動作。 13. 能明瞭熱身運動的重要性，並用紙棒做出各種伸展動作。 14. 能做出正確的揮棒動作。 15. 能藉由簡易的揮擊活動、遊戲，做出手、眼等身體各部位配合的協調動作。 16. 能自我準備游泳裝備，才能確保游泳安全品質。 17. 能了解一般游泳池安全設施。 18. 能了解游泳池的注意事項。 19. 能了解並演練預防及處理游泳傷害的方法。 20. 能了解海灘戲水的安全須知。 21. 能了解救溺五步驟。 22. 能了解不同水域的危險因素。 23. 能在活動中用身體去接住彩巾。 24. 能以單手或雙手讓彩巾呈現波浪狀。				

25. 能了解手腳協調的情況。
26. 手腳並用完成動作。
27. 能讓身體與彩巾律動起來。
28. 能以愉快的心情完成活動。
29. 能體會並說出用不同物品投擲的感受。
30. 能體會不同投擲角度與投擲距離的關係。
31. 能盡力將紙球投向目標區。
32. 能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。
33. 能了解人或動物、植物的一生，都要經過生、老、病、死的歷程。
34. 能分享與家中長輩相處的經驗。
35. 能了解人的老化是人生必經的過程。
36. 能觀察老年期外觀及活動力的改變。
37. 能認識老年人常見的疾病。
38. 能了解老年人需要不同的照顧。
39. 能以健康的態度面對瀕死或已故的家人或其他動物。
40. 能關懷老年人，進而能體會生命的可貴，養成尊重生命的意念。
41. 能用適當的方式表達情緒。
42. 能了解武術的由來。
43. 學會基本拳、掌的動作。
44. 學會基本樁步的動作。
45. 知道武術基本樁步連續動作要領。
46. 能完成腳背踢球的動作。
47. 能知道踢擊不同足球位置，會產生足球行進路線的改變。
48. 能於活動中運用腳背踢球的動作，並能踢擊不同足球點來完成活動。
49. 能完成教師示範的直線運球動作。
50. 能完成足內側、足外側的基礎盤球動作。
51. 能於活動中展現運球動作，並努力練習。
52. 能於足球遊戲中，運用本單元教授的足球基本動作。

53. 能藉由足球遊戲，培養對足球的基本球感。
54. 能做出體適能動作。
55. 能做出側滾翻的動作。
56. 能做出前滾翻的動作。
57. 能做出前滾翻遊戲的動作。
58. 能與學童合作完成遊戲動作。
59. 能完成教師示範的各項動作。
60. 能藉由活動學習排球的低手接擊基礎動作。
61. 能了解排球低手接擊的適當位置並於活動中展現。
62. 能於活動中展現低手接擊的基礎動作。
63. 能藉由活動培養基礎的低手傳接能力。
64. 能共同努力完成活動。
65. 能藉由活動的過程中，培養低手接擊排球的能力。
66. 讓學童了解參與社區活動的重要性，並認識社區活動，再藉由分享參與的經驗引起興趣，並知道可以如何得到社區活動的訊息。
67. 主動參與社區活動，並能邀請親朋好友參加社區運動會。
68. 能認同團體規範，不造成別人困擾也能協助需要幫助的人，一起快樂的練習。
69. 能樂意參與社區運動會。
70. 能欣賞不同團隊的表現。
71. 能感受社區意識和向心力。
72. 能遵守比賽的規則。
73. 能認同團體的目標，建立對團體的歸屬感。
74. 能體會目標達成的感受，養成互助合作的精神。
75. 能比較不同家庭的飲食型態。
76. 能探討影響家庭飲食習慣的因素。
77. 能學會正確的用餐禮儀。
78. 能比較家庭內成員的飲食型態。
79. 能尊重並接納家人的特殊飲食習慣。

	80. 能說出西式速食、飲料和零食的優缺點。 81. 能探討自己的飲食習慣並提出改善方法。
領域能力指標	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康營養的餐點。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 5-1-1 能分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。
融入之重大議題	【環境教育】 1-2-1 覺知環境對個人身心健康的關係。 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 【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。 2-2-4 瞭解工作對個人的意義及社會的重要性。 【人權教育】 1-2-4 舉例說明生活中違反人權的事件，並討論發生的原因。

2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 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
一 2/9 2/15	壹、休閒生活趣 一、大自然怎麼了	2	7-1-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 1-2-1 2-2-1 2-2-2 【生涯發展教 育】 2-2-4
二 2/16 2/22	壹、休閒生活趣 二、有趣的單槓遊戲	3	3-1-1 3-1-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
三 2/23 2/29	壹、休閒生活趣 三、強棒出擊	3	3-1-3 3-1-4 5-1-5	口語評量 操作評量 觀察檢核	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				行為檢核 態度評量	
四 3/1 3/7	壹、休閒生活趣 三、強棒出擊	3	3-1-3 3-1-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
五 3/8 3/14	壹、休閒生活趣 四、戲水安全	3	5-1-2 5-1-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 1-2-4
六 3/15 3/21	壹、休閒生活趣 四、戲水安全	3	5-1-1 5-1-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 1-2-4
七 3/22 3/28	貳、舞動生命 五、舞動彩巾	3	3-1-1 3-1-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
八 3/29 4/4	貳、舞動生命 六、投擲高手	2	3-1-2 3-1-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
九	貳、舞動生命	3	1-1-1	口語評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

4/5 4/11	七、生命的旅程			操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十 4/12 4/18	貳、舞動生命 七、生命的旅程	3	1-1-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十一 4/19 4/25	參、運動好手 八、快樂學武術	3	3-1-1	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
十二 4/26 5/2	參、運動好手 九、你來我往	3	3-1-1 3-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十三 5/3 5/9	參、運動好手 十、翻滾的遊戲	3	3-1-1 3-1-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十四 5/10 5/16	參、運動好手 十、翻滾的遊戲	3	3-1-1 3-1-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				態度評量	
十五 5/17 5/23	肆、生活樂趣多 十一、樂活排球	3	3-1-1 3-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十六 5/24 5/30	肆、生活樂趣多 十一、樂活排球	3	3-1-1 3-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十七 5/31 6/6	肆、生活樂趣多 十二、社區嘉年華	3	6-1-3 6-1-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-1 2-2-2 【人權教育】 2-2-2 【生涯發展教育】 2-2-1
十八 6/7 6/13	肆、生活樂趣多 十二、社區嘉年華	3	6-1-3 6-1-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-1 2-2-2 【人權教育】 2-2-2 【生涯發展教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					2-2-1
十九 6/14 6/20	肆、生活樂趣多 十三、飲食大觀園	3	2-1-2 2-1-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 1-2-4 【家政教育】 1-2-1 1-2-2 1-2-3 1-2-6
二十 6/21 6/27	肆、生活樂趣多 十三、飲食大觀園	2	2-1-2 2-1-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 1-2-4 【家政教育】 1-2-1 1-2-2 1-2-3 1-2-6
二十一 6/28 6/30	休業式	1	2-1-2 2-1-4	口語評量 操作評量 觀察檢核	【環境教育】 1-2-4 【家政教育】 1-2-1 1-2-2 1-2-3 1-2-6
		58			

◎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。

臺南市七股區後港國民小學 108 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(60)節
課程目標	1. 透過各式趣味化遊戲活動，讓學生學習躲避球的投擲、傳接、閃躲，以及排球的擊球技能。 2. 透過活動及遊戲，引導學生接觸籃球運動，學習基本的原地傳球及基礎的運球技能，以銜接後續的移動傳接及變化運球等動作。 3. 為了避免發生運動傷害，活動中還介紹了在籃球場上常見的運動傷害預防，以及簡易的急救處理。 4. 透過按部就班、循序漸進的學習，發揮學生的潛力，使其能跑得更快、跳得更高。 5. 引導學生從體驗伸展操、跳繩，了解有助體適能要素促進的活動。最後透過挑戰遊戲，鼓勵學生展現最佳體適能。 6. 從近視和口腔問題談起，引導學生體會視力與口腔保健的重要性，進而日常生活中養成正確的用眼習慣及潔牙方法。 7. 透過流感案例，引導學生探討疾病的成因，使其了解許多疾病均可因採行健康行為及預防措施而免於發生。 8. 透過就醫經驗的分享，協助學生建立自我照顧的能力及正確的就醫觀念。 9. 藉由教學活動來提升學生對危險行為的省察能力，增加相關知識並養成注意安全的習慣，以期減少傷害的發生。 10. 探討防火安全並教導逃生技巧，加強學生的防火安全概念。 11. 地震和颱風是臺灣常見的天然災害，平時做好防震、防颱措施及逃生演練，可以提升面對災變時的應變能力。				
領域能力指標	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。				

融入之重大議題	【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。 【家政教育】 3-1-3 察覺個人的消費行為。 3-2-3 養成良好的生活習慣。 【性別平等教育】 1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【環境教育】 4-2-2 能具體提出改善週遭環境問題的措施。 【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。				
	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 8/25~8/31	單元一、球兒攻防戰 活動 1 閃躲高手	2	3-2-3 3-2-4	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-2-1
第二週 9/1~9/7	單元一、球兒攻防戰 活動 1 閃躲高手 活動 2 排球樂	3	3-2-3 3-2-4	實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 2-2-1
第三週 9/8~9/14	單元一、球兒攻防戰 活動 2 排球樂	1	3-2-4 6-2-3	實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1
第四週 9/15~9/21	單元二、籃球球來瘋 活動 1 球感百分百	3	3-2-2	實作評量 課堂問答	【性別平等教育】 1-2-3
第五週 9/22~9/28	單元二、籃球球來瘋 活動 2 絕佳默契	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	自我評量 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1

第六週 9/29~10/5	單元二、籃球球來瘋 活動 3 縱橫球場	3	3-2-2 3-2-3 3-2-4	自我評量 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1
第七週 10/6~10/12	單元二、籃球球來瘋 活動 3 縱橫球場 活動 4 急救小達人	3	3-2-2 3-2-3 3-2-4 5-2-5	實作評量 課堂問答 觀察評量	【性別平等教育】 2-2-1 【家政教育】 3-2-3
第八週 10/13~10/19	單元三、飛躍羚羊 活動 1 贏在起跑點	3	3-2-1	課堂問答 觀察評量 實作評量	【生涯發展教育】 2-2-1
第九週 10/20~10/26	單元三、飛躍羚羊 活動 2 同心協力	3	3-2-4 6-2-5	實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1
第十週 10/27~11/2	單元三、飛躍羚羊 活動 3 跳箱樂	3	3-2-1 3-2-4	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-2-1
第十一週 11/3~11/9	單元四、一起來運動 活動 1 健康體適能	3	4-2-4	實作評量 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3
第十二週 11/10~11/16	單元四、一起來運動 活動 2 能屈能伸	3	3-2-1 4-2-4	實作評量 課堂問答	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3
第十三週 11/17~11/23	單元四、一起來運動 活動 3「繩」采奕奕	3	3-2-2 6-2-3	實作評量 觀察評量	【人權教育】 1-2-5
第十四週 11/24~11/30	單元四、一起來運動 活動 4 體能大挑戰	3	1-2-2 4-2-3	實作評量 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3
第十五週 12/1~12/7	單元五、健康守護者 活動 1 護眼小專家 活動 2 寶貝我的牙齒	3	1-2-3	自我評量 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2

第十六週 12/8~12/14	單元五、健康守護者 活動 3 流感追緝令 活動 4 探索過敏	3	7-2-1	觀察評量 自我評量 課堂問答 發表	【家政教育】 3-2-3
第十七週 12/15~12/21	單元五、健康守護者 活動 5 就醫停看聽	3	7-2-2 7-2-3	觀察評量 發表 課堂問答	【家政教育】 3-1-3
第十八週 12/22~12/28	單元六、防災小尖兵 活動 1 事故傷害知多少	3	5-2-1 5-2-2	課堂問答 發表	【生涯發展教育】 3-2-3 【環境教育】 4-2-2
第十九週 12/29~1/4	單元六、防災小尖兵 活動 2 生死一瞬間	3	5-2-1 5-2-3	自我評量 實作評量 發表 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2
第二十週 1/5~1/11	單元六、防災小尖兵 活動 3 天搖地動	3	5-2-3	實作評量 課堂問答 發表	【生涯發展教育】 3-2-2
第二十一週 1/12~1/18	單元六、防災小尖兵 活動 4 可怕的颱風	3	5-2-2 5-2-3	課堂問答 發表 自我評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第二十二週 1/19~1/20		0	5-2-2 5-2-3		

◎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。

臺南市七股區後港國民小學 108 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	1. 單元集結了四種手部運動，除了常見的球類活動—樂樂棒球、排球之外，還介紹扯鈴、武術等民俗體育內容，讓學生能培養多元興趣，養成良好的運動習慣。 2. 練習樂樂棒球正確的傳接球動作，以及握棒擊球技巧。並經由單元中的遊戲過程，讓學生熟悉所學的動作技能。 3. 透過單元中的活動，讓學生循序增進對桌球的控球能力。 4. 教導學生認識社區運動資源，包括運動的場地、設施、競賽、組織，以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣，並利用本單元所學的觀念，進行正確的運動消費。 5. 活動先引導學生練習持毬、撿毬及運用身體各部位停毬，再透過趣味化遊戲提升其對毬子的熟悉度，最後教導其踢、拐、膝的動作技能，並運用所學進行闖關遊戲。 6. 藉由團體遊戲方式，引導學生學習足球運、傳、停等三種基本技能，提升其控球能力。 7. 透過跑步及跳躍活動，讓學生了解身體隨著年齡增長所產生的變化，可以跑得更快、跳得更高，同時加強學生的協調性和韻律性。 8. 單元中帶領學生認識測量心跳次數的方法及其與身體活動量的關係。配合介紹有氧運動的益處和種類，進行「有氧舞蹈」，並鼓勵學生自行結合不同動作，平時多練習、活動。 9. 本單元欲讓學生了解游泳時的注意事項，包括飲食、補充水分及抽筋時正確的處理方法。並透過各種漂浮動作，學會在潛入水中時放鬆身體的要領。另外，還針對游泳進階技能進行教學，例如韻律呼吸、換氣及打水等技巧，讓學生習得未來從事游泳活動的基礎。 10. 均衡飲食和健康有密不可分的關係，本單元參考衛生福利部「3~6 年級學童一日飲食建議量」，指導學生依日需量均衡攝取六大類食物。 11. 中介紹營養素的來源及功用，並且探討營養不均所造成的體重過重或過輕問題。提醒學生適量攝取健康的食物，並養成規律的運動習慣以維護身體健康。 12. 除了設計情境讓學生演練拒菸的技巧外，也教導學生了解二手菸對健康的危害，且每個人都有拒絕二手菸、維護空氣清新的權利。 13. 探討空氣汙染和噪音問題，讓學生了解汙染的原因及相應的防制對策，並學習如何保護自己的感官，同時也鼓勵學生採取實際行動減輕汙染的危害。 14. 單元中除了讓學生學習溝通技巧、演練解決衝突的方法。同時也探討家暴案件中常見的迷思和處理方式。 15. 透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。				
領域能力指標	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。				

	2-2-1 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。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 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。 6-2-1 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。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 7-2-4 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	【人權教育】 1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-2 了解自己的飲食習慣與喜好。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 1-2-4 察覺食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-2-6 了解均衡的飲食並應用於生活中。 3-2-3 養成良好的生活習慣。 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 【性別平等教育】 1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。 【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)。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 2/9~2/15	單元一、大家來運動 活動 1 棒棒開花	3	3-2-2 3-2-4	實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/16~2/22	單元一、大家來運動 活動 1 棒棒開花	3	3-2-2 3-2-4	實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 2/23~2/29	單元一、大家來運動 活動 2 共享桌球樂	1	3-2-4	實際演練 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第四週 3/1~3/7	單元一、大家來運動 活動 3 躍動的精靈	3	3-2-2	課堂問答 實際演練	【性別平等教育】 2-2-1
第五週 3/8~3/14	單元一、大家來運動 活動 4 臥虎藏龍	3	3-2-2 4-2-5	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 3/15~3/21	單元一、大家來運動 活動 4 臥虎藏龍 活動 5 社區運動資源	3	3-2-2 4-2-2 4-2-5 7-2-4	發表 課堂問答 實際演練 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 2-2-1
第七週 3/22~3/28	單元二、足下風雲 活動 1「毬」健美	3	3-2-1 3-2-2	實際演練 參與度評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第八週 3/29~4/4	單元二、足下風雲 活動 2 控球高手	1	3-2-2 3-2-1	實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1
第九週 4/5~4/11	單元二、足下風雲 活動 3 足球金童	3	3-2-4 3-2-2	實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1

第十週 4/12~4/18	單元三、體適能加油站 活動 1 跳躍精靈	3	1-2-2 3-2-1	自我評量 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週 4/19~4/25	單元三、體適能加油站 活動 2 立定跳遠	3	3-2-4	實際演練 課堂問答	【生涯發展教育】 1-2-1
第十二週 4/26~5/2	單元三、體適能加油站 活動 3 規律運動好體力	3	3-2-1 4-2-3	課堂問答 發表 實際演練	【家政教育】 3-2-3
第十三週 5/3~5/9	單元四、水中蛟龍 活動 1 夏日戲水安全 活動 2 漂浮滑行	3	3-2-2 3-2-4 2-2-6 5-2-5	自我評量 實際演練 課堂問答	【海洋教育】 1-2-2 1-2-3
第十四週 5/10~5/16	單元四、水中蛟龍 活動 3 打水前進	3	3-2-2 3-2-4	實際演練 自我評量 觀察評量	【海洋教育】 1-2-3
第十五週 5/17~5/23	單元五、飲食智慧王 活動 1 飲食新概念 活動 2 拜訪營養素	3	1-2-1 1-2-4 2-2-1 2-2-2	自我評量 發表 課堂問答 紙筆測驗 參與度評量	【家政教育】 1-2-1 1-2-3 1-2-6
第十六週 5/24~5/30	單元五、飲食智慧王 活動 2 拜訪營養素 活動 3 體重控制有一套	3	1-2-1 2-2-2	自我評量 發表 參與度評量	【家政教育】 1-2-3 1-2-4
第十七週 5/31~6/6	單元六、環境偵查員 活動 1 拒絕菸害 活動 2 健康深呼吸	3	5-2-4 7-2-5 7-2-6	發表 實際演練 觀察評量 課堂問答 自我評量	【生涯發展教育】 3-2-2 【環境教育】 1-2-1 1-2-4
第十八週 6/7~6/13	單元六、環境偵查員 活動 2 健康深呼吸 活動 3 找回寧靜的家	3	1-2-1 2-2-1 2-2-2	自我評量 發表 課堂問答	【家政教育】 1-2-1 1-2-2

第十九週 6/14~6/20	單元七、走出新方向 活動 1 珍愛我的家 活動 2 家庭的危機	3	6-2-2 6-2-4	發表 課堂問答 自我評量 實際演練	【人權教育】 1-2-2 1-2-4 【家政教育】 4-2-3
第二十週 6/21~6/27	單元七、走出新方向 活動 2 家庭的危機 活動 3 性別話題	3	1-2-5 6-2-1 6-2-2	自我評量 觀察評量 發表 課堂問答	【人權教育】 1-2-2 1-2-4 【性別平等教育】 1-2-2 2-2-1 2-2-2
第二十一週 6/28~6/30		0	1-2-5 6-2-1 6-2-2		

◎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)立七股區後港國民中(小)學 108 學年度第一學期 五 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)節
課程目標	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	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。 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。 4-2-3 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。 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。 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。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。
融入之重大議題	【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 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。 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。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春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。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。

課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 8/25~8/31	單元一、大顯身手 活動 1 籃球天地 活動 2 移動傳球變化多	1	3-2-2 3-2-4 4-2-5	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 9/1~9/7	單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手	3	3-2-2 3-2-3 3-2-4	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 9/8~9/14	單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手 活動 4 與球共舞	2	3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-5	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 9/15~9/21	單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞	3	3-2-4 6-2-5	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-3-2
第五週 9/22~9/28	單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞	3	3-2-4 6-2-5	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-3-2
第六週 9/29~10/5	單元二、揪團來運動 活動 1 攻防之間	4	3-2-3 3-2-4	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第七週 10/6~10/12	單元二、揪團來運動 活動 2 球傳千里	1	3-2-4	課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週 10/13~10/19	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	發表 課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第九週 10/20~10/26	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 4-2-1	課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2
第十週 10/27~11/2	單元三、大力水手 活動 1 力量的泉源	3	4-2-3 4-2-4	課堂問答 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)

	活動 2 挺立支撐			自我評量	3-2-2
第十一週 11/3~11/9	單元三、大力水手 活動 3 力拔山河	3	3-2-1 4-2-5	發表 實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第十二週 11/10~11/16	單元四、躍動精靈 活動 1 彈跳遊戲	3	1-2-2 3-2-1	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第十三週 11/17~11/23	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	實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第十四週 11/24~11/30	單元五、伸出友誼的手 活動 1 融入新團體	3	6-2-3	課堂問答 發表 自我評量	【人權教育】 1-2-1 1-2-5
第十五週 12/1~12/7	單元五、伸出友誼的手 活動 2 無限精采	3	6-2-5	課堂問答 自我評量	【生涯發展教育】 1-1-1
第十六週 12/8~12/14	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 6-2-3	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 12/15~12/21	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	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 12/22~12/28	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 1-2-4 2-2-2	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 12/29~1/4	單元六、成長的喜悅 活動 5 男生女生做朋友	3	1-2-5 6-2-3	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 1/5~1/11	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	發表 觀察評量 自我評量	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				課堂問答 實作評量	3-2-2
第二十一週 1/12~1/18	單元七、安全行、平安動 活動 3 安全救援系統	3	5-2-1	課堂問答 發表	【人權教育】 1-3-5
第二十二週 1/19~1/20		0			

◎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)立七股區後港國民中(小)學 108 學年度第二學期 五 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節，本學期共(57)節
課程目標	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。 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。 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水、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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。
領域能力指標	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。 1-2-6 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。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-2 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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 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。 6-2-4 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 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-3 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。 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	【人權教育】 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 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。 【家政教育】 1-3-3 接納他人所喜歡的食物。 1-3-4 了解食物在烹調、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。 1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。 3-3-4 認識並能運用社區資源。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 4-3-1 了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。 4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。 【性別平等教育】 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。 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【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。 1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。 4-3-5 簡單分析氣象圖並解讀其與天氣變化的關係。 【環境教育】 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。 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。 4-2-4 能辨識與執行符合環境保護概念之綠色消費行為。

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。 5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【資訊教育】 4-3-5 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 2/9~2/15	單元一、持拍大進擊 活動 1 桌球對對碰	3	3-2-4	實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/16~2/22	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 6-2-3	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第三週 2/23~2/29	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	2	3-2-4 6-2-5	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 3/1~3/7	單元二、矯健好身手 活動 1 後滾翻	3	1-2-2 3-2-2	實作評量 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第五週 3/8~3/14	單元二、矯健好身手 活動 2 滾翻分腿	3	3-2-2	實作評量 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 3/15~3/21	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 5-2-5 7-2-4	發表 課堂問答 實作評量	【家政教育】 3-3-4 3-3-5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					【海洋教育】 1-3-3 4-3-5
第七週 3/22~3/28	單元三、水中健將 活動 3 池畔「泳」者	3	3-2-2	實作評量	【海洋教育】 1-3-2
第八週 3/29~4/4	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 3-2-2 3-2-4 7-2-1	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 4/5~4/11	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 3-2-2	課堂問答 實作評量	【性別平等教育】 3-3-2
第十週 4/12~4/18	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 3-2-2 3-2-4 4-2-5	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 4/19~4/25	單元五、足下風雲 活動 2 前進自如	3	3-2-1 3-2-4	實作評量 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第十二週 4/26~5/2	單元五、足下風雲 活動 3 傳球遊戲	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	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 5/3~5/9	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	觀察評量 課堂問答 自我評量	【人權教育】 1-3-4 【家政教育】 1-3-3 1-3-7
第十四週 5/10~5/16	單元六、飲食面面觀 活動 3 買得用心吃得安心	3	2-2-1 2-2-4	實作評量 課堂問答	【家政教育】 1-3-5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			2-2-5	自我評量	3-3-5
第十五週 5/17~5/23	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 7-2-3	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 5/24~5/30	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 5-2-4 7-2-1	發表 課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第十七週 5/31~6/6	單元七、檳榔物語 活動 3 檳榔防制總動員	3	5-2-4 7-2-5 7-2-6	發表 課堂問答 實作評量	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-3
第十八週 6/7~6/13	單元八、樂在其中 活動 1 親親家人	3	1-2-6 6-2-2	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 6/14~6/20	單元八、樂在其中 活動 2 與家人相聚	4	6-2-2 6-2-4	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 6/21~6/27	單元八、樂在其中 活動 3 出遊準備 活動 4 快樂鐵馬族	1	5-2-2 5-2-3	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
第二十一週 6/28~6/30	單元八、樂在其中 活動 3 出遊準備 活動 4 快樂鐵馬族	1	5-2-2 5-2-3	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

臺南市公立七股區後港國民小學 108 學年度第一學期六年級健體領域學習課程計畫

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)節
課程目標	1. 了解並能遵守籃球比賽基本規則，同時培養團隊活動的合作精神，及提升對基本裁判手勢的了解，藉由籃球規則讓學生更融入賽事，同時培養團隊合作默契。 2. 主要目標在練習籃球運動中，上籃、防守及移位步伐、簡易的二對二籃球賽等，期透過活動設計加強學生操控籃球的能力及手眼協調性，提升籃球技能。 3. 學習羽球的基本步法及正手擊高遠球。 4. 延伸五年級之排球動作技能，增加高手傳球動作，以提升排球動作學習。 5. 在學習低手和高手傳球後，將相關排球技能藉由簡易規則應用在比賽中。 6. 透過教育部 SH150 方案，與身體活動金字塔概念的介紹，引導學生認同運動功能，並能增加每週身體活動量。 7. 透過飛盤的學習，發展穩定性和操作性的運動技能，學習身體的控制，同時藉由遊戲或比賽的進行，體驗團體合作的感覺，欣賞自己和他人的表現，發揮運動精神。 8. 體適能遊戲和撐箱跳躍是屬於綜合性的體能性活動，除了表現全身性的控制能力之外，也可以評估自己體適能程度。 9. 從水汙染問題的探討開始，引導學生關心社區水汙染防治計畫，並且在日常生活中節約用水、愛惜水資源。 10. 探討社區垃圾問題並鼓勵學生實地進行調查，為社區的環境品質盡一分心力。 11. 關心地球生態環境就應採取綠色消費行為，不論是食、衣、住、行、娛樂，都應該減少資源的浪費並且讓資源可以循環再使用，避免全球環境問題持續的惡化。 12. 以討論及演練等方式，幫助學生了解成癮物質的危害並學習拒絕的方法。 13. 透過問題解決、腦力激盪、示範與演練等活動，幫助學生認識抒解壓力的方式，學習與壓力和諧共處。 14. 透過案例說明一氧化碳中毒的處理步驟，訓練學生緊急應變的能力。 15. 先透過青春期兩性常見的困擾，引導學生發表自己生長發育的變化，以及對這些變化的感覺，希望學生能用正確的態度面對，並接受成長的喜悅。除此之外還引導學生探討如何向異性表達好感，並學習在團體活動中增進彼此的了解。 16. 提醒學生要培養獨立思考的能力，避免被錯誤的性資訊所誤導。同時要謹記網路交友安全守則，當心網路性陷阱。 17. 讓學生對於愛滋病的防治有正確認知，並培養接納關懷愛滋病患的態度。				
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。 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。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。				

	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。 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	【人權教育】 1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【家政教育】 3-2-3 養成好的生活習慣。 3-3-6 用科技蒐集生活相關資訊。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春同性別者身體的發展與保健。 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 2-3-3 認同性別者處情緒的方法，採取合宜的表達方式。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 2-3-6 釐清性與愛的迷思。 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【環境教育】

1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。 5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【資訊教育】 4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。 5-3-1 能了解網路的虛擬特性。					
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 08/25-08/31	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習	1	3-2-2 3-2-3	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【人權教育】 1-2-1
第二週 09/01-09/07	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習、活動 2 防守 動作與移位步伐	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【人權教育】 1-2-1
第三週 09/08-09/14	單元一、馳騁球場 活動 2 防守動作與移位步伐、 活動 3 對戰遊戲	2	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	實際演練 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1
第四週 09/15-09/21	單元一、馳騁球場 活動 4 趣味鬥牛賽	3	3-2-3 3-2-4 6-2-6	實際演練 發表	【人權教育】 1-3-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第五週 09/22-09/28	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3	3-2-1 3-2-4	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2
第六週 09/29-10/05	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3	3-2-1 3-2-4	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2
第七週 10/6-10/12	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	2	3-2-1 3-2-3 3-2-4	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第八週 10/13-10/19	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第九週 10/20-10/26	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第十週 10/27-11/02	單元三、排球樂無窮 活動 2 運動安全你我他	3	5-2-5	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第十一週 11/03-11/09	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 1 運動一級棒、活動 2 一指神功	3	3-2-1 3-2-2 4-2-4	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
第十二週	單元四、體能 UP! UP! UP!	3	3-2-1	實際演練	【人權教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

11/10-11/16	活動 3 飛鴿傳書		3-2-2	觀察評量	1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第十三週 11/17-11/23	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 4 盤中乾坤	3	3-2-3 3-2-4	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-2-2
第十四週 11/24-11/30	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍	3	3-2-1	實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1
第十五週 12/01-12/07	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 6 有趣的體能遊戲	3	3-2-3 4-2-3	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第十六週 12/08-12/14	單元五、環保行動家 活動 1 護河小達人、活動 2 垃圾偵查員	3	7-2-5 7-2-6	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 2-3-2 5-2-2
第十七週 12/15-12/21	單元五、環保行動家 活動 2 垃圾偵查員、活動 3 綠色消費愛地球	3	7-2-3 7-2-5 7-2-6	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2
第十八週 12/22-12/28	單元六、健康焦點新聞 活動 1 遠離酒害、活動 2 防毒沾身	3	5-2-4	課堂問答 發表 實際演練	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十九週 12/29-01/04	單元六、健康焦點新聞 活動 3 壓力調適、活動 4 急救 須知	3	5-2-1 5-2-3 6-2-4	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量 發表	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 3-3-6 4-3-2
第二十週 01/05-01/11	單元七知性時間 活動 1「性」是什麼、活動 2 與異性相處	3	1-2-4 1-2-5 1-2-6	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2 2-3-2 2-3-4 2-3-6
第二十一週 01/12-01/18	單元七知性時間 活動 3 性的自我保護	3	5-2-1 7-2-1	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 2-1-4 2-3-7 3-3-1 【資訊教育】 4-3-6 5-3-1
第二十二週 01/19-01/25		0			

◎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。

臺南市公立七股區後港國民小學 108 學年度第二學期六年級健體領域學習課程計畫

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節, 本學期共(50)節
課程目標	1. 透過發球規則的了解, 與反手發球、正反手挑球技巧的練習, 讓學生對於羽球動作技能的學習更全面, 並能進一步進行羽球對抗賽。 2. 介紹各式球類運動鞋之特殊設計功能, 並引導學生了解在選購前, 可蒐羅各方資源, 因為唯有正確的運動消費行為, 才能滿足自己的需求, 又不浪費金錢。 3. 單元主要是結合之前學過的桌球基本技巧, 進一步引導學生學習更完整的擊球技術, 以應用於桌球比賽中, 讓學生更能體會其有趣之處。 4. 元藉由在國際體壇發光發熱的運動員之精采照片, 引導學生賞析選手的優異表現, 使其能感受運動賽事的樂趣與感動。 5. 單元主要目的為練習足球運動中的射門技巧, 並結合運球及控球動作, 進行小組進攻練習, 增進組織進攻能力。 6. 透過簡易五人制足球賽的介紹, 讓學生運用所學技能進行比賽, 體驗足球運動的樂趣。 7. 人的肢體可以呈現無限的力與美, 運動本身就是美感的體驗和展現。繞著身體軸心, 展現不同的翻轉動作。 8. 運動場上每個人、事、物, 都有值得欣賞的美。希望大家能從體驗、觀賞中, 享受運動之美。 9. 透過漸進式的練習, 讓學生熟練捷泳的連貫動作。 10. 藉由水中遊戲提高學生水中運動的興趣和能力, 並介紹水中自救、救人的知識和技能, 減少水中意外之發生。 11. 為了追求健康的生活, 每個人都要養成均衡飲食和規律運動的習慣, 透過健康檢查早期發現疾病、早期治療。平時要注意食物的處理與保存, 避免食物中毒的事件發生。 12. 透過宴席可以了解我國的飲食文化並學習以健康的觀念來設計飲食內容。 13. 指導食物梗塞的急救法, 培養學生自救、救人的能力。 14. 就醫時, 無論是看西醫或中醫, 就醫前都要謹選擇合格的診所, 不要輕信密醫和偏方, 以免危害健康。 15. 單元中從認識全民健保的好處開始, 透過經驗分享、討論、演練等活動, 加深學生對全民健保的認知, 培養珍惜醫療資源的態度, 並協助他們將所學落實在生活中。 16. 單元透過分享與討論, 讓學生了解疾病發生的原因及病菌的傳染途徑, 學習生病時的處理方法及自我照顧之道, 體會自己在維持與增進健康上應負的責任, 進而採取適當的預防措施, 遠離疾病的威脅。 17. 預防心血管疾病要從年輕做起, 即早養成良好的生活型態, 可以大幅降低罹患心血管疾病的機率。				
領域能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力, 從事適當的身體活動。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊, 選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。				

	2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 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	【人權教育】 1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【家政教育】 1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。 1-3-4 了解食物在烹調、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。 1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。 3-3-4 認識並能運用社區資源。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【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。 1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。 【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。

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 02/09-02/15	單元一、聰明選購，開心運動 活動 1 誰「羽」爭鋒	2	3-2-1 3-2-2	實際演練 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 02/16-02/22	單元一、聰明選購，開心運動 活動 2 龍爭虎鬥、活動 3 認真挑、聰明購	3	3-2-3 3-2-4 7-2-4	實際演練 觀察評量 發表	【人權教育】 1-3-2 【性別平等教育】 3-3-2 【家政教育】 3-3-5
第三週 02/23-02/29	單元二、桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊	2	3-2-2 3-2-4	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
第四週 03/01-03/07	單元二、桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊、活動 2 一決勝負	3	3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-5	課堂問答 實際演練 自我評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
第五週 03/08-03/14	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 1 最佳門將、活動 2 射門得分	3	1-2-2 3-2-2 3-2-4	課堂問答 實際演練 自我評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 3-3-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第六週 03/15-03/21	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 2 射門得分、活動 3 合作 無間	3	3-2-2 3-2-4	實際演練 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 3-3-2
第七週 03/22-03/28	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 4 五人制足球賽、活動 5 運動飲料知多少	3	2-2-6 3-2-3	觀察評量 發表 課堂問答	【人權教育】 1-3-2 【家政教育】 3-3-5
第八週 03/29-04/04	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如、活動 2 肢體 力與美	1	3-2-1 3-2-2 3-2-4	課堂問答 實際演練 表演評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第九週 04/05-04/11	單元四、舞動精采 活動 2 肢體力與美、活動 3 運 動欣賞	3	3-2-1 3-2-4 4-2-5	實際演練 表演評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 04/12-04/18	單元五、水中樂悠「游」 活動 1 捷泳	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	實際演練	【海洋教育】 1-3-2
第十一週 04/19-04/25	單元五、水中樂悠「游」 活動 2 水中求生知多少	3	5-2-5	實際演練 課堂問答	【海洋教育】 1-3-3
第十二週 04/26-05/02	單元六、健康飲食生活 活動 1 守護家人的健康、活動 2 飲食安全與衛生	3	1-2-1 2-2-2 2-2-5 7-2-1	課堂問答 自我評量 實踐 發表	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-4
第十三週 05/03-05/09	單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生、活動 3 營養標示看仔細	3	2-2-4 2-2-5	課堂問答 發表 實踐 自我評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5
第十四週 05/10-05/16	單元六、健康飲食生活 活動 4 爺爺過生日、活動 5 食 物梗塞急救	3	2-2-3 5-2-3	發表 實際演練 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-7

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十五週 05/17-05/23	單元七、就醫基本功 活動 1 認識中醫、活動 2 健保 —健康有保	3	7-2-2 7-2-3	課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4
第十六週 05/24-05/30	單元七、就醫基本功 活動 2 健保—健康有保、活動 3 珍惜健保資源	3	7-2-2 7-2-3	課堂問答 觀察評量 實際演練 自我評量	【人權教育】 1-3-1
第十七週 05/31-06/06	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病	3	7-2-1	課堂問答 紙筆測驗	【家政教育】 1-3-5
第十八週 06/07-06/13	單元八、防治疾病一起來 活動 2 認識心血管疾病	3	7-2-1	課堂問答 自我評量	【家政教育】 1-3-1

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。