

臺南市公立佳里區佳里國民小學 112 學年度第一學期中高年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	自編(參考 111 健康與體育翰林版第 1~2、康軒版第 4 冊)	實施年級 (班級/組別)	特教班 (三、五年級)	教學節數	每週(5)節，本學期共(99)節		
課程目標	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。 五、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-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 1 週 8.30~9.02	1、我是健康飲食家	3	1、能有健康的飲食習慣	1a- I -1 認識基本的健康常識。	Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Eb- I -1 健康安全消費的認識	指認 問答 觀察 操作	人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第 2 週 9.03~9.09		5		2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。		
第 3 週 9.10~9.16		5		3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	1-1 提示下能指認/說出早餐/營養午餐/假日或節慶飲食的食材名稱 1-2 提示下能指認/說出食物的六大類名稱(全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類) 1-3 提示下能將營養午餐或假日節慶飲食依據六大類食物做分類		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教學期程	單元與活動 名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第4週 9.17~9.23	2、健身 運動一起 來	5	2、能做簡易健身操	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。  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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1-4 提示下能指認/仿說六大類食物營養的功能 1-5 提示下能愛惜嘗試的食物(如根據喜好調整食物的份量) 1-6 能每天定時定量飲用白開水 1-7 提示下能檢討/分享自己的飲食經驗是否營養均衡(符合六大類健康食物、不挑食、選擇較多營養類別的餐點組合.....等) 1-8 提示下能注意食物的安全事項(製造日期、保存期限、包裝封口、食品色澤臭味)  Ab-I-1 體適能遊戲 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察 操作	人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第5週 9.24~9.30		5					
第6週 10.01~10.07		5					
第7週 10.08~10.14		3					
第8週 10.15~10.21		5					
第9週 10.22~10.28		5					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教學期程	單元與活動 名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 10 週 10.29~11.04	3、安全 遊樂園	5	3、能使用校園 中的遊樂器材	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。 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。 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 -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-2 班級體育活動。 Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。  3-1 提示下能擺盪秋千 3-2 能溜滑梯 3-3 提示下移動四肢位置進行攀爬 活動(使用攀爬架、攀登繩、簡易攀岩) 3-6 能找路通過遊樂器材(爬樓梯、走 繩橋/橋、鑽洞等) 3-7 提示下能排隊輪流使用遊樂器 具 3-8 提示下能注意使用遊樂器具的 安全事項(設備是否損壞、不隨便進入他 人活動範圍、不拉扯小朋友、依老師或標 示牌指示操作等)	指認 問答 觀察 操作	人E3 了解每個 人需求的 不同，並 討論與遵 守團體的 規則。
第 11 週 11.05~11.11							
第 12 週 11.12~11.18		5					
第 13 週 11.19~11.25		5					
第 14 週 11.26~12.02		5					
第 15 週 12.03~12.09		4、我的 身體真神 奇					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵	
				學習表現	學習內容			
第 16 週 12.10~12.16	5、疾病 小百科	5	4、能用身體部位做造型舞蹈動作	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	4-1 提示下能模仿用身體做造型變化(形狀、高低、大小) 4-2 協助下能模仿用身體當支撐點(1~4 點)做動作 4-3 提示下能模仿靜態造型動作(如: 小狗、樹、飛機、青蛙、兔子.....等) 4-4 提示下能模仿動態造型動作(如: 大象/螃蟹走路、兔子跳、大樹搖、毛蟲爬、蝴蝶飛、火車開.....等)	指認 問答 觀察 操作	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 17 週 12.17~12.23		5		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。				
第 18 週 12.24~12.30		5	5、能認識簡單的常見疾病預防與處理	1a-I-1 認識基本的健康常識。 a-I-2 認識健康的生活習慣。				Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 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。
第 19 週 12.31~1.06		3		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。				5-1 引導下能指認/說出/表現身體不舒服的部位或感覺(頭、鼻子、喉嚨、眼睛、肚子、痛痛的、暈暈的、沒力氣,,,,,等)
第 20 週 1.07~1.13		5		4a-I-2 養成健康的生活習慣。				5-2 引導下能說出/做到生病時的基本處理方式(多休息、多喝水、量體溫、看醫生、定時定量吃藥.....等)
第 21 週 1.14~1.20		5						

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎「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。

臺南市公立佳里區佳里國民小學 112 學年度第二學期中高年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	自編(參考 111 健康與體育翰林版第 1~2、康軒版第 4 冊)	實施年級 (班級/組別)	特教班 (三、五年級)	教學節數	每週(5)節，本學期共(94)節		
課程目標	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。 五、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-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 1 週 2.15~2.17	1、我是健康飲食家	3	1、能有健康的飲食習慣	1a- I -1 認識基本的健康常識。	Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Eb- I -1 健康安全消費的認識	指認 問答 觀察 操作	人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第 2 週 2.18~2.24		5		2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。		
第 3 週 2.25~3.02		5		3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	1-1 提示下能指認/說出早餐/營養午餐/假日或節慶飲食的食材名稱 1-2 提示下能指認/說出食物的六大類名稱(全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類) 1-3 提示下能將營養午餐或假日節慶飲食依據六大類食物做分類		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第4週 3.03~3.09	2、健身 運動一起 來	5	2、能做簡易健身操	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。  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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1-4 提示下能指認/仿說六大類食物營養的功能 1-5 提示下能愛惜嘗試的食物(如根據喜好調整食物的份量) 1-6 能每天定時定量飲用白開水 1-7 提示下能檢討/分享自己的飲食經驗是否營養均衡(符合六大類健康食物、不挑食、選擇較多營養類別的餐點組合.....等) 1-8 提示下能注意食物的安全事項(製造日期、保存期限、包裝封口、食品色澤臭味)  Ab-I-1 體適能遊戲 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察 操作	人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第5週 3.10~3.16		5					
第6週 3.17~3.23		5					
第7週 3.24~3.30		5					
第8週 3.31~4.06		3					
第9週 4.07~4.13		5					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教學期程	單元與活動 名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 10 週 4.14~4.20	3、安全 遊樂園	5	3、能使用校園 中的遊樂器材	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。 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。 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-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-2 班級體育活動。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。  3-3 提示下移動四肢位置進行攀爬 活動(使用攀爬架、攀登繩、簡易攀岩) 3-4 提示下保持身體協調在平衡器 材上行進(簡易平衡木、輪胎、小矮 牆) 3-5 協助下能練習手臂用力抓握單 槓做身體遊戲 3-7 提示下能排隊輪流使用遊樂器 具 3-8 提示下能注意使用遊樂器具的 安全事項(設備是否損壞、不隨便進入他 人活動範圍、不拉扯小朋友、依老師或標 示牌指示操作等)	指認 問答 觀察 操作	人E3 了解每個 人需求的 不同，並 討論與遵 守團體的 規則。
第 11 週 4.21~4.27		5					
第 12 週 4.28~5.04		5					
第 13 週 5.05~5.11		5					
第 14 週 5.12~5.18		5					
第 15 週 5.19~5.25	4、我的 身體真神 奇	5	4、能用身體部 位做造型舞蹈 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察 操作	
		5					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教學期程	單元與活動 名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 16 週 5.26~6.01	5、疾病 小百科	5	4、能用身體部位做造型舞蹈動作	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	4-5 協助下能配合身體口訣模仿肢體動作(轉眼睛、轉大頭、手打開轉圈、舉手打招呼.....等) 4-6 協助下能配合身體口訣模仿表演動動歌 4-7 協助下能模仿身體姿勢做動物拳	指認 問答 觀察 操作	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 17 週 6.02~6.08		5	5、能認識簡單的常見疾病預防與處理	1a-I-1 認識基本的健康常識。 a-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。 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-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 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。  5-5 能在提示下說出/指出流感的症狀和傳染途徑 5-6 能在提示下仿說/做到流感的預防方法 5-7 能在提示下仿說/指出登革熱的症狀和傳染途徑 5-8 能在提示下仿說/做到登革熱的預防方法 5-9 能在提示下仿說/指出腸病毒的症狀和傳染途徑 5-10 能在提示下仿說/做到腸病毒的預防方法		
第 18 週 6.09~6.15		3					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教學期程	單元與活動 名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 19 週 6.16~6.22	6、飛盤 高手	5	6、能具備玩飛盤的技能	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-2 班級體育活動。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 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 操作	人E3 了解每個 人需求的 不同，並 討論與遵 守團體的 規則。
第 20 週 6.23~6.29		5		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。 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。 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-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			

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

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

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

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