

## 國立南科國際實驗高級中學國小部 112 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            | 康軒版   | 實施年級<br>(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.攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。<br>2.學習健康成長的方法，認識人生各階段。<br>3.正確使用藥物，適當處理廢棄藥物。<br>4.健康社區與改善社區汙染環境。<br>5.擊球過繩、滾球與拋球。<br>6.玩飛盤擲接、雙腳跳繩與單腳跳繩。<br>7.運動前後伸展身體。<br>8.正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。<br>9.武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。<br>10.在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。<br>11.歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。   |                 |  |   |  |                |              |
| 該學習階段<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|                 |   |                 |  | 學習表現  | 學習內容   |                |              |
| 第一週<br>8/30~9/2 | 第一單元飲食聰明選<br>第一課吃出健康  | 3               | 1.認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。<br>2.覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。<br>3.願意改善個人飲食習慣。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方<br>法。<br>2b-II-2 願意改善<br>個人的健康習<br>慣。<br>3b-II-3 運用基本<br>的生活技能，因 | Ea-II-1 食物與<br>營養的種類和<br>需求。<br>Ea-II-2 飲食搭<br>配、攝取量與<br>家庭飲食型<br>態。 | 報告<br>實作<br>實踐 |              |

|                          |                               |   |  |  |  |                                  |  |
|--------------------------|-------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|--|
|                          |                               |   | <p>4.運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。</p> <p>5.在生活中落實健康餐盤原則。</p>  | <p>應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>   |  |                                  |  |
| <p>第二週<br/>9/3~9/9</p>   | <p>第一單元飲食聰明選<br/>第二課飲食學問大</p> | 3 | <p>1.覺察影響個人飲食選擇的因素。</p> <p>2.覺察不同的家庭飲食型態。</p> <p>3.覺察個人飲食習慣是否健康。</p> <p>4.運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。</p> <p>5.運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。</p>                                     | <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>                                       | <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>                                  | <p>報告<br/>實作<br/>作業</p>          |  |
| <p>第三週<br/>9/10~9/16</p> | <p>第二單元生命的樂章<br/>第一課生長圓舞曲</p> | 3 | <p>1.認識生命的開始和誕生。</p> <p>2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。</p> <p>3.認識生長發育的變化與意義。</p> <p>4.了解促進生長發育的良好習慣。</p> <p>5.了解良好的衛生習慣。</p> <p>6.運用生活技能「解決問題」，改善個人健康問題。</p> <p>7.透過實踐紀錄，支持自己促進生長發育的立</p> | <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p> | <p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> | <p>報告<br/>自我評量<br/>實作<br/>口試</p> | <p>【人權教育】<br/>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> |

|                           |                                 |   |   |   |  |                                |   |
|---------------------------|---------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------|---|
|                           |                                 |   | <p>場。</p> <p>8.覺察每個人生長發育的速度不同。</p> <p>9.運用生活技能「同理心」和「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。</p>                        |   |  |                                |   |
| <p>第四週<br/>9/17~9/23</p>  | <p>第二單元生命的樂章<br/>第二課人生進行曲</p>   | 3 | <p>1.認識人生各階段的特徵。</p> <p>2.分辨家人所處的人生階段。</p> <p>3.透過行動對家人表達愛。</p> <p>4.運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。</p> | <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> | <p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> | <p>報告<br/>實作<br/>作業</p>        | <p><b>【家庭教育】</b><br/>家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> |
| <p>第五週<br/>9/24~9/30</p>  | <p>第三單元快樂的社區<br/>第一課社區新體驗</p>   | 3 | <p>1.認識社區健康活動。</p> <p>2.參與社區健康活動。</p>   | <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>               | <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>                                | <p>報告<br/>實作</p>               |   |
| <p>第六週<br/>10/1~10/7</p>  | <p>第三單元快樂的社區<br/>第二課社區環保</p>    | 3 | <p>1.認識社區環境汙染問題。</p> <p>2.注意病媒對健康的危害。</p> <p>3.願意以實際行動改善社區汙染問題。</p>                               | <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>       | <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p>     | <p>報告<br/>實作</p>               |   |
| <p>第七週<br/>10/8~10/14</p> | <p>第三單元快樂的社區<br/>第三課社區藥師好朋友</p> | 3 | <p>1.了解並遵守安全用藥原則。</p> <p>2.認識衛生所、社區藥局服務。</p> <p>3.了解藥物的保存方</p>                                    | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p>             | <p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p>                           | <p>報告<br/>口試<br/>實作<br/>作業</p> |   |

|                            |                              |   |   |  |  |            |  |
|----------------------------|------------------------------|---|---|--|--|------------|--|
|                            |                              |   | <p>法。</p> <p>4.了解並演練過期藥物處理原則。</p> <p>5.了解中藥用藥安全原則。</p> <p>6.在生活中運用社區藥局服務。</p> <p>7.了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。</p> <p>8.了解避免再次藥物過敏的方法。</p> | <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>   |  |            |  |
| <p>第八週<br/>10/15~10/21</p> | <p>第四單元與繩球同行<br/>第一課隔繩對戰</p> | 3 | <p>1.認識擊球的動作要領。</p> <p>2.願意遵守活動規則。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。</p> <p>5.運用合作與競爭策略完成排球活動。</p>       | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> | <p>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> | 實作報告       |  |
| <p>第九週<br/>10/22~10/28</p> | <p>第四單元與繩球同行<br/>第一課隔繩對戰</p> | 3 | <p>1.認識擊球的動作要領。</p> <p>2.願意遵守活動規則。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p>  | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽</p>  | <p>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、</p>                         | 實作報告<br>作業 |  |

|                            |                               |   |   |   |  |                           |  |
|----------------------------|-------------------------------|---|---|---|--|---------------------------|--|
|                            |                               |   | <p>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。</p> <p>5.運用合作與競爭策略完成排球活動。</p>  | <p>規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>    | <p>傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>                        |                           |  |
| <p>第十週<br/>10/29~11/4</p>  | <p>第四單元與繩球同行<br/>第二課玩球完勝</p>  | 3 | <p>1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現滾球、拋球、擲球的動作技能。</p> <p>4.運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。</p>            | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> | <p>Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> | <p>實作<br/>自我評量<br/>作業</p> | <p>【人權教育】<br/>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |
| <p>第十一週<br/>11/5~11/11</p> | <p>第四單元與繩球同行<br/>第三課跳繩妙變化</p> | 3 | <p>1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。</p> <p>2.認識單腳跳繩的動作概念。</p> <p>3.認識跳繩的練習策略。</p> <p>4.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。</p> <p>5.表現單腳跳繩的動作變化。</p> | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>                        | <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>                            | <p>實作<br/>報告<br/>作業</p>   |  |

|                     |                       |   |   |   |   |                        |                           |
|---------------------|-----------------------|---|---|---|---|------------------------|---------------------------|
|                     |                       |   | <p>6.表現單腳跳繩的串接動作。</p> <p>7.課後參與跳繩活動，增進體適能。</p>  |   |   |                        |                           |
| 第十二週<br>11/12~11/18 | 第五單元跑接樂悠游<br>第一課飛盤擲接樂 | 3 | <p>1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。</p> <p>2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3.透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。</p>  | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>   | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。                         | 實作<br>自我評量<br>口試<br>作業 |                           |
| 第十三週<br>11/19~11/25 | 第五單元跑接樂悠游<br>第二課伸展跑步趣 | 3 | <p>1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。</p> <p>2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。</p> <p>3.表現各式暖身、伸展動作。</p> <p>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。</p> <p>5.運用跑步的練習策略。</p> <p>6.描述參與跑步活動的感覺。</p> <p>7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運</p> | Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 實作                     | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |

|                     |                        |   |  |  |  |                |                           |
|---------------------|------------------------|---|--|--|--|----------------|---------------------------|
|                     |                        |   |  | 動能力的身體活動。  |  |                |                           |
| 第十四週<br>11/26~12/2  | 第五單元跑接樂悠游<br>第二課伸展跑步趣  | 3 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。</li> <li>2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。</li> <li>3.表現各式暖身、伸展動作。</li> <li>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。</li> <li>5.運用跑步的練習策略。</li> <li>6.描述參與跑步活動的感覺。</li> <li>7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。</li> </ol> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> | <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> | 實作<br>報告<br>作業 | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十五週<br>12/3~12/9   | 第五單元跑接樂悠游<br>第三課跑步接力傳寶 | 3 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識接力跑的概念。</li> <li>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>3.表現跑步傳物的動作。</li> <li>4.運用合作策略完成接力活動。</li> </ol>   | <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>  | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。                                  | 實作<br>報告<br>作業 |                           |
| 第十六週<br>12/10~12/16 | 第五單元跑接樂悠游<br>第四課安全漂浮游  | 3 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識戶外戲水安全守則。</li> </ol>  | 1c-II-1 認識身體活動的動作技   | Gb-II-1 戶外戲水安全知識、                                      | 口試<br>實作       | 【海洋教育】<br>海 E1 喜歡親        |

|                             |                                 |   |  |  |                                 |               |                                       |
|-----------------------------|---------------------------------|---|--|--|---------------------------------|---------------|---------------------------------------|
|                             |                                 |   | <p>2.認識水上救生祕訣。</p> <p>3.認識漂浮的動作要領。</p> <p>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。</p> <p>6.表現漂浮後站立動作。</p> <p>7.表現俯伸漂動作。</p> <p>8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。</p>                      | <p>能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>                   | <p>離地蹬牆漂浮。</p>                  |               | <p>水活動，重視水域安全。</p>                    |
| <p>第十七週<br/>12/17~12/23</p> | <p>第五單元跑接樂悠游<br/>第四課安全漂浮游</p>   | 3 | <p>1.認識戶外戲水安全守則。</p> <p>2.認識水上救生祕訣。</p> <p>3.認識漂浮的動作要領。</p> <p>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。</p> <p>6.表現漂浮後站立動作。</p> <p>7.表現俯伸漂動作。</p> <p>8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> | <p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> | <p>實作報告作業</p> | <p>【海洋教育】<br/>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> |
| <p>第十八週<br/>12/24~12/30</p> | <p>第六單元滾翻躍動舞歡樂<br/>第一課拳腳見功夫</p> | 3 | <p>1.認識踢腿、蹬腿的動作概念。</p> <p>2.認識武術的動作練習策略。</p>   | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動</p>   | <p>Bd-II-1 武術基本動作。</p>          | <p>實作報告作業</p> |                                       |



|                           |                                 |   |  |   |   |                                  |
|---------------------------|---------------------------------|---|--|---|---|----------------------------------|
|                           |                                 |   | <p>3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4.表現踢腿、蹬腿動作。</p> <p>5.表現踢腿後站獨立式的動作。</p> <p>6.運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。</p>  | <p>參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>  |   |                                  |
| <p>第十九週<br/>12/31~1/6</p> | <p>第六單元滾翻躍動舞歡樂<br/>第二課搖滾翻轉樂</p> | 3 | <p>1.認識滾翻的動作概念。</p> <p>2.認識滾翻動作的練習策略。</p> <p>3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4.表現圓背團身、圓背前後搖動作。</p> <p>5.表現圓背前撐起身、後點地動作。</p> <p>6.表現前滾翻、後滾翻動作。</p> <p>7.表現連續滾翻的聯合技能。</p> <p>8.分享滾翻動作在生活中的應用。</p> | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>                   | <p>實作<br/>自我評量<br/>報告<br/>作業</p> |
| <p>第二十週<br/>1/7~1/13</p>  | <p>第六單元滾翻躍動舞歡樂<br/>第三課歡欣土風舞</p> | 3 | <p>1.在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。</p> <p>2.團隊合作完成活動，</p>   | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進</p>   | <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞</p> | <p>實作<br/>報告</p>                 |

|                    |                         |   |   |  |   |                |  |
|--------------------|-------------------------|---|---|--|---|----------------|--|
|                    |                         |   | 並與同學友善互動。<br>3.與同學合作完成兔子舞。  | 團隊合作、友善的互動行為。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                                     | 遊戲。                                     |                |  |
| 第二十一週<br>1/14~1/19 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂<br>第三課歡欣土風舞 | 3 | 1.認識聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。<br>2.表現聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。<br>3.與同學合作完成聖誕鈴聲土風舞。<br>4.參與並欣賞聖誕節主題的肢體創作。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。<br>Ib-II-2 土風舞遊戲。 | 實作<br>報告<br>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。

## 國立南科國際實驗高級中學國小部 112 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             | 康軒版   | 實施年級<br>(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.認識流行性感冒的傳染方式和預防方法。<br>2.學習預防近視、中耳炎。<br>3.認識牙齒，練習用牙線潔牙。<br>4.認識霸凌，學習面對霸凌的做法與情緒調適。<br>5.學習安全過馬路、安全搭乘機車和公車。<br>6.注意戶外與居家安全，做好防護措施，避免發生危險。<br>7.學習桌球、躲避球、棒球的攻防概念。<br>8.探索起跳方式，玩跳躍遊戲。<br>9.運用平衡木和單槓，練習支撐、平衡和擺盪。<br>10.認識拔河安全，參與學校運動會。<br>11.轉換武術步伐，秀出連環招式。<br>12.用手和腳玩毽子。<br>13.學跳鴨子舞和水舞。            |                 |   |  |  |                |              |
| 該學習階段<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|                  |   |                 |   | 學習表現   | 學習內容   |                |              |
| 第一週<br>2/15~2/17 | 第一單元流感我不怕<br>第一課認識流感  | 3               | 1.認識流行性感冒的症狀和傳染方式。<br>2.注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。<br>3.透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方<br>法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。<br>Fb-II-2 常見傳染病預防原則 | 報告<br>實作       |              |

|                          |                                  |   |  |   |  |                                  |  |
|--------------------------|----------------------------------|---|--|---|--|----------------------------------|--|
|                          |                                  |   | <p>4.了解流行性感冒的自我照護方法。</p> <p>5.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。</p>  | 4a-II-2 展現促進健康的行為。  | 與自我照護方法。   |                                  |  |
| <p>第二週<br/>2/18~2/24</p> | <p>第一單元流感我不怕<br/>第二課遠離流感</p>     | 3 | <p>1.了解預防流行性感冒的方法。</p> <p>2.展現預防流行性感冒的方法。</p> <p>3.覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。</p> <p>4.運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。</p> <p>5.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。</p> <p>6.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。</p> | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> | <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> | 實作                               |  |
| <p>第三週<br/>2/25~3/2</p>  | <p>第一單元流感我不怕<br/>第三課預防傳染病大作戰</p> | 3 | <p>1.認識傳染病。</p> <p>2.建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。</p> <p>3.傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。</p> <p>4.傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。</p> <p>5.傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。</p> <p>6.正向面對傳染病流行</p>                       | <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>   | <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>   | <p>報告<br/>實作<br/>自我評量<br/>作業</p> |  |

|                  |                       |   |   |   |                                       |                |  |
|------------------|-----------------------|---|---|---|---------------------------------------|----------------|--|
|                  |                       |   | 對生活的改變。   |   |                                       |                |  |
| 第四週<br>3/3~3/9   | 第二單元愛護眼耳口<br>第一課近視不要來 | 3 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識近視的成因。</li> <li>2.覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。</li> <li>3.了解保健眼睛的方法。</li> <li>4.願意改進錯誤用眼習慣。</li> <li>5.在生活中展現保健眼睛的行為。</li> </ol>   | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方<br/>法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康<br/>受到個人、家<br/>庭、學校等因素<br/>之影響。</p> <p>2b-II-2 願意改善<br/>個人的健康習<br/>慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進<br/>健康的行為。</p> | Da-II-2 身體各<br>部位的功能與<br>衛生保健的方<br>法。 | 報告<br>實作       |  |
| 第五週<br>3/10~3/16 | 第二單元愛護眼耳口<br>第二課健康好聽力 | 3 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識中耳炎的症狀。</li> <li>2.認識中耳炎的預防方法。</li> <li>3.演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。</li> <li>4.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。</li> <li>5.了解保健耳朵的方法。</li> <li>6.在生活中展現保健耳朵的行為。</li> </ol> | <p>1a-II-2 了解促進<br/>健康生活的方<br/>法。</p> <p>1b-II-1 認識健康<br/>技能和生活技能<br/>對健康維護的重<br/>要性。</p> <p>4a-II-2 展現促進<br/>健康的行為。</p>                                  | Da-II-2 身體各<br>部位的功能與<br>衛生保健的方<br>法。 | 報告<br>實作       |  |
| 第六週<br>3/17~3/23 | 第二單元愛護眼耳口<br>第三課牙齒要保護 | 3 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識乳齒和恆齒。</li> <li>2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。</li> <li>3.認識牙線使用對健康維護的重要性。</li> <li>4.了解牙線的使用方</li> </ol>   | <p>1a-II-2 了解促進<br/>健康生活的方<br/>法。</p> <p>1b-II-1 認識健康<br/>技能和生活技能<br/>對健康維護的重</p>   | Da-II-2 身體各<br>部位的功能與<br>衛生保健的方<br>法。 | 報告<br>實作<br>作業 |  |

|                          |                               |   |   |  |                                      |                           |  |
|--------------------------|-------------------------------|---|---|--|--------------------------------------|---------------------------|--|
|                          |                               |   | <p>法。</p> <p>5.演練使用牙線潔牙。</p> <p>6.在生活中使用牙線保健牙齒。</p>   | <p>要性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>              |                                      |                           |  |
| <p>第七週<br/>3/24~3/30</p> | <p>第三單元安心又安全<br/>第一課安心校園</p>  | 3 | <p>1.認識霸凌的定義和類型。</p> <p>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。</p> <p>3.了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。</p> <p>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。</p>               | <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> | <p>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p>           | <p>報告<br/>實作</p>          | <p>【人權教育】<br/>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> |
| <p>第八週<br/>3/31~4/6</p>  | <p>第三單元安心又安全<br/>第二課安全向前行</p> | 3 | <p>1.了解過馬路的安全注意事項。</p> <p>2.了解乘坐機車的安全注意事項。</p> <p>3.了解搭乘公車的安全注意事項。</p> <p>4.注意未遵守交通安全可能發生的危險。</p> <p>5.演練安全過馬路的方法。</p> <p>6.過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安</p> | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>                      | <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> | <p>報告<br/>自我評量<br/>實作</p> | <p>【安全教育】<br/>安 E2 了解危機與安全。<br/>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>          |

|                          |                                      |          |   |  |  |   |   |
|--------------------------|--------------------------------------|----------|---|--|--|---|---|
| <p>第九週<br/>4/7~4/13</p>  | <p>第三單元安心又安全<br/>第三課戶外安全、第四課居家安全</p> | <p>3</p> | <p>全守則。<br/>1.了解預防中暑的方法。<br/>2.了解預防蚊蟲叮咬的方法。<br/>3.了解避免被蜂螫的方法。<br/>4.了解避免被時咬的方法。<br/>5.了解不能隨意食用野生菇類。<br/>6.了解土石流可能造成的災害。<br/>7.了解避免被雷擊的方法。<br/>8.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。<br/>9.願意遵守居家與戶外安全守則。<br/>10.了解居家安全的注意事項。</p> | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方<br/>法。<br/>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br/>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p>               | <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p>                               | <p>實作<br/>口試<br/>報告<br/>自我評量<br/>作業</p> | <p>【安全教育】<br/>安 E2 了解危機與安全。<br/>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> |
| <p>第十週<br/>4/14~4/20</p> | <p>第四單元球力全開<br/>第一課地板桌球</p>          | <p>3</p> | <p>1.認識拍擊球的動作要領。<br/>2.認識桌球拍的種類與持拍方式。<br/>3.描述自己和同學拍擊球動作的正確性。<br/>4.願意遵守活動規則。<br/>5.主動參與、樂於嘗試活動。<br/>6.表現拍擊球動作。</p>   | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br/>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br/>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br/>2c-II-3 表現主動</p> | <p>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> | <p>實作<br/>報告<br/>作業</p>                 |   |

|                           |                              |   |   |  |  |                             |  |
|---------------------------|------------------------------|---|---|--|--|-----------------------------|--|
|                           |                              |   | <p>7.表現桌球持拍帶球移動。</p> <p>8.表現桌球持拍擊球動作。</p> <p>9.運用合作與競爭策略完成活動。</p>   | <p>參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>  |  |                             |  |
| <p>第十一週<br/>4/21~4/27</p> | <p>第四單元球力全開<br/>第二課躲避球攻防</p> | 3 | <p>1.認識躲避球傳球、閃躲動作要領。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現躲避球傳球和攻擊的動作。</p> <p>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。</p> <p>5.運用躲避球攻擊策略完成活動。</p> <p>6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。</p> | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> | <p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> | <p>實作報告<br/>自我評量<br/>作業</p> | <p>【品德教育】<br/>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>            |
| <p>第十二週<br/>4/28~5/4</p>  | <p>第四單元球力全開<br/>第三課跑擲大作戰</p> | 3 | <p>1.願意遵守活動規則。</p> <p>2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。</p> <p>3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</p> <p>4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。</p>  | <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運</p>  | <p>Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>        | <p>實作報告<br/>自我評量<br/>作業</p> | <p>【人權教育】<br/>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |



|                   |                       |   |  |   |                       |            |  |
|-------------------|-----------------------|---|--|---|-----------------------|------------|--|
|                   |                       |   |  | 動能力的身體活動。   |                       |            |  |
| 第十三週<br>5/5~5/11  | 第五單元蹦跳好體能<br>第一課活力體適能 | 3 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識增進體適能的動作。</li> <li>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>3.透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。</li> <li>4.課後持續練習，增進個人體適能。</li> </ol>   | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>  | Ab-II-1 體適能活動。        | 實作報告<br>作業 |  |
| 第十四週<br>5/12~5/18 | 第五單元蹦跳好體能<br>第二課金銀島探險 | 3 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。</li> <li>2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。</li> <li>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</li> <li>5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。</li> <li>6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。</li> </ol> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策</p> | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 實作報告       |  |

|                           |                               |   |  |  |                               |                             |
|---------------------------|-------------------------------|---|--|--|-------------------------------|-----------------------------|
|                           |                               |   | <p>7.運用合作策略完成跳躍活動。</p> <p>8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。</p>   | <p>略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>   |                               |                             |
| <p>第十五週<br/>5/19~5/25</p> | <p>第五單元蹦跳好體能<br/>第二課金銀島探險</p> | 3 | <p>1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。</p> <p>2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。</p> <p>6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。</p> <p>7.運用合作策略完成跳躍活動。</p> <p>8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> | <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>  | <p>實作報告<br/>自我評量<br/>作業</p> |
| <p>第十六週<br/>5/26~6/1</p>  | <p>第五單元蹦跳好體能<br/>第三課看我好身手</p> | 3 | <p>1.認識雙手支撐的動作要領。</p> <p>2.認識正握單槓支撐的動作要領。</p> <p>3.認識正握單槓擺盪的動作要領。</p> <p>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態</p>   | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活</p>  | <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> | <p>實作報告<br/>作業</p>          |

|                          |                               |   |  |  |   |                                  |  |
|--------------------------|-------------------------------|---|--|--|---|----------------------------------|--|
|                          |                               |   | <p>度。</p> <p>5.表現雙手支撐的動作。</p> <p>6.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。</p> <p>7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。</p> <p>8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。</p>   | <p>動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>  |   |                                  |  |
| <p>第十七週<br/>6/2~6/8</p>  | <p>第六單元武現韻律風<br/>第一課學校運動會</p> | 3 | <p>1.認識模仿鴨子的動作。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現模仿鴨子的動作。</p> <p>4.與同學合作完成鴨子舞。</p> <p>5.認識拔河運動安全規則。</p> <p>6.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。</p> <p>7.合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-2 學校運動賽會。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p> | <p>實作<br/>自我評量<br/>報告<br/>作業</p> |  |
| <p>第十八週<br/>6/9~6/15</p> | <p>第六單元武現韻律風<br/>第二課大展武威</p>  | 3 | <p>1.認識各式基本步樁的動作概念。</p> <p>2.認識步樁轉換的動作概念。</p> <p>3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態</p>   | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>  | <p>Bd-II-1 武術基本動作。</p>  | <p>實作<br/>報告<br/>作業</p>          |  |

|                   |                       |   |  |   |  |                |  |
|-------------------|-----------------------|---|--|---|--|----------------|--|
|                   |                       |   | <p>度。</p> <p>4.表現各式基本步樁的動作。</p> <p>5.表現步樁轉換的動作技巧。</p> <p>6.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。</p> <p>7.演練連環招式擊標靶。</p> <p>8.完成練武計畫，分享練武的好處。</p>  | <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> |  |                |  |
| 第十九週<br>6/16~6/22 | 第六單元武現韻律風<br>第三課與毬子同樂 | 3 | <p>1.認識內踢、外拐的動作要領。</p> <p>2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3.表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。</p> <p>4.表現內踢、外拐的動作。</p> <p>5.表現踢毬、拋接毬的串接動作。</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>    | Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。                               | 實作<br>作業       |  |
| 第二十週<br>6/23~6/28 | 第六單元武現韻律風<br>第四課水舞    | 3 | <p>1.認識水舞基本舞步。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現水舞基本舞步。</p> <p>4.與同學合作完成水舞。</p> <p>5.與同學發揮創意改編水舞。</p>                    | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>    | <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p> | 實作<br>報告<br>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。

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。