

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	三忠 1-6 年級	教學節數	每週( 4 )節，本學期共( 84 )節		
課程目標	1. 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。 2. 養成規律運動與健康生活的習慣。 3. 培養獨立生活的自我照護能力。 4. 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	1. 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。 2. 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。 3. 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 週至 第 8 週	<b>健康</b> 防災大作戰 <b>體育</b> 傳接球練習	32	1. 學會防火、防震、防 颱措施及逃生避難基本 技巧。 2. 學會緊急救護系統資 訊與突發事故的處理方 法。	<b>健康</b> 3c- I -2 表現安 全的身體活動行 為。 3b- II -3 運用基 本的生活技能， 因應不同的生活 情境。	<b>健康</b> Ba- I -1 遊戲場所與 上下學情境的安全須 知。 Ba- II -3 防火、防 震、防颱措施及逃生 避難基本技巧。 Ba- III -4 緊急救護系	觀察 指認 實作	環 E5 覺知人類的生活 型態對其他生物 與生態系的衝 擊。

				<p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p><b>體育</b></p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>統資訊與突發事故的處理方法。</p> <p><b>體育</b></p> <p>Hd-I-1 練習守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量等動作。</p> <p>Hd-II-1 練習守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之動作</p> <p>Hd-III-1 練習守備/跑分性球類運動基本動作。</p>		
<p>第 9 週 至 第 16 週</p>	<p><b>健康</b> 我的學校生活</p> <p><b>體育</b> 地板活動</p>	<p>32</p>	<p>1. 認識健康的生活習慣。</p> <p>2. 接受健康的生活規範。</p> <p>3. 認識促進健康生活的方法、資源與規範。</p>	<p><b>健康</b></p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>1a-II-2 練習促進健康生活的方法。</p>	<p><b>健康</b></p> <p>Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。</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>Aa-III-2 認識人生各階段的成長、轉變</p>	<p>觀察 指認 實作</p>	<p>安 E2 了解危機與安全 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>1a-III-3 認識促進健康生活的方 法、資源與規 範。</p> <p>Aa- I -1 不同人 生階段的成長情 形。</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>Aa-III-2 認識人 生各階段的成 長、轉變。</p> <p><b>體育</b></p> <p>3c- I -1 表現基 本動作與模仿的 能力。</p> <p>3c- II -1 表現聯 合性動作技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩 定的身體控制和 協調能力。</p>	<p><b>體育</b></p> <p>Ia- I -1 練習滾翻、 支撐、平衡動作。</p> <p>Ia- II -1 練習滾翻、 支撐、平衡與擺盪動 作。</p> <p>Ia-III-1 練習滾翻、 支撐、跳躍、旋轉與 騰躍動作。</p>			
第 17 週 至 第 21 週	<p><b>健康</b></p> <p>我會做清潔活動</p> <p><b>體育</b></p> <p>快走練習</p>	20	<p>1. 認識清潔工具</p> <p>2. 會使用清潔劑(洗衣 粉、洗潔劑、洗碗精)</p> <p>3. 了解清掃時應該注意</p>	<p><b>健康</b></p> <p>1b- I -1 舉例說 明健康生活情境 中適用的健康技</p>	<p><b>健康</b></p> <p>a- I -1 日常生活中 的基本衛生習慣。</p> <p>Da- I -2 身體的部位</p>	<p>觀察 指認 實作</p>	<p>環 E17</p> <p>養成日常生活節 約用水、用電、 物質的行為，減</p>

			<p>的事項:清潔劑不可食用、不能接觸皮膚的清潔劑、清潔過程時受傷的處理方式</p> <p>4. 認識腸病毒、A 行流感、香港腳、登革熱等流行疾病</p> <p>5. 知道上述疾病的預防方式及處理方法</p>	<p>能和生活技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務</p> <p><b>體育</b></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>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p>	<p>與衛生保健的重要性。</p> <p>Da-II-1 良好的衛生習慣。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</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>Da-III-1 認識衛生保健習慣的改進辦法</p> <p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p><b>體育</b></p> <p>Ga-I-1 練習走、跑、跳與投擲活動。</p> <p>Ga-II-1 練習跑、跳與行進間投擲的活動。</p> <p>Ga-III-1 練習跑、跳與投擲的基本動作</p>	<p>少資源的消耗</p>
--	--	--	--	---	---	---------------

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報

告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市公(私)立新營區新進國民中(小)學 112 學年度第二學期一-六年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■特教班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	1-6 年級	教學節數	每週( 4 )節，本學期共( 80 )節		
課程目標	1. 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。 2. 養成規律運動與健康生活的習慣。 3. 培養獨立生活的自我照護能力。 4. 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	1. 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。 2. 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。 3. 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 至 第 2 週	健康 我會做清潔活動 體育 快走練習	8	1. 認識清潔工具 2. 會使用清潔劑 (洗衣粉、洗潔 劑、洗碗精) 3. 了解清掃時應 該注意的事項:清	健康 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。 3a- II -2 能於生活中	健康 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。 Da- II -1 良好的衛生習	觀察 指認 實作	環 E17 養成日常生活 節約用水、用 電、物質的行 為，減少資源 的消耗

			<p>潔劑不可食用、不能接觸皮膚的清潔劑、清潔過程時受傷的處理方式</p> <p>4. 認識腸病毒、A 行流感、香港腳、登革熱等流行疾病</p> <p>5. 知道上述疾病的預防方式及處理方法</p>	<p>獨立操作基本的健康技能。4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務</p> <p><b>體育</b></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>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p>	<p>慣。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</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>Da-III-1 認識衛生保健習慣的改進辦法</p> <p><b>Fb-III-2</b> 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p><b>體育</b></p> <p>Ga-I-1 練習走、跑、跳與投擲活動。</p> <p>Ga-II-1 練習跑、跳與行進間投擲的活動。</p> <p>Ga-III-1 練習跑、跳與投擲的基本動作。</p>		
第 3 週 至 第 10 週	<p><b>健康</b></p> <p>我長大了</p> <p><b>體育</b></p> <p>賽跑及運動會趣味競賽項目</p>	32	<p>1. 認識男女性青春期的生理變化</p> <p>2. 在公共場所不暴露隱私部位</p> <p>3. 能知道身體的</p>	<p><b>健康</b></p> <p>1a-I-2 認識健康的生活慣。</p> <p>1a-II-2 了解促進健</p>	<p><b>健康</b></p> <p>a-I-1 不同人生階段的成長情形。</p> <p>Db-I-1 日常生活中的</p>	觀察 指認 實作	性 E4 認識 身體界限與尊 重他人的身體 自主權

			<p>安全界限</p> <p>4. 了解不舒服的碰觸是性騷擾</p> <p>5. 能拒絕性騷擾的行為</p>	<p>康生活的方法</p>	<p>性別角色。</p> <p>Db- II -1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p> <p>Db- II -2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p> <p>Db- II -3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p> <p>Db- III -1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。。</p> <p>Db- III -3 性騷擾與性侵害的自我防護。</p>		
<p>第 11 週 至 第 20 週</p>	<p><b>健康</b> 我會去便利商店買東西</p> <p><b>體育</b> 體操</p>	<p>40</p>	<p>1. 能認識認識健康安全消費的訊息與方法</p>	<p><b>健康</b></p> <p>4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</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- III -1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p><b>體育</b></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</p>	<p><b>健康</b></p> <p>Eb- I -1 健康安全消費的原則。</p> <p>Eb- II -1 認識健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Eb- III -2 認識健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p> <p><b>體育</b></p> <p>Ga- I -1 練習走、跑、跳與投擲活動。</p> <p>Ga- II -1 練習跑、跳與行進間投擲的活動。</p> <p>Ga- III -1 練習跑、跳與</p>	<p>觀察 指認 實作</p>	<p>家 E12 社區資源的了解與運用。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				動的傷害和防護概念。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	投擲的基本動作。		
--	--	--	--	--	----------	--	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「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。