

## 臺南市公立關廟區深坑國民小學 112 學年度第一學期 四年級 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	翰林版第七冊	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共( 63 )節		
課程目標	<p>【健康】了解飲食均衡對健康的重要性以及在生活中要遠離菸害、酒與檳榔，培養學生建立健康社區的社會責任。同時希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難，積極追求自我實現的價值，並與他人建立良好的互動關係。</p> <p>【體育】學習體適能、Tabata、支撐與擺盪的體操基本動作技能與飛盤等技能，體驗到不同的運動樂趣，並透過了解奧運，建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧運的歷史、貢獻及價值，並引導實踐其運動價值。</p>						
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>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。</p>						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 08/30-09/02 ●08/30(三)開學	單元一飲食智慧王 活動 1 飲食新概念	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>了解飲食均衡對健康的重要性。</li> <li>了解飲食選擇的影響因素。</li> <li>願意從日常生活中實行均衡飲食。</li> <li>了解六大類食物的類型。</li> <li>能說出營養素的主要食物來源及功能。</li> <li>了解飲食均衡對健康的重要性。</li> <li>願意從日常生活中實行均衡飲食。</li> <li>討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。</li> </ol>	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
第二週 09/03-09/09	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>認識營養不均所造成的健康問題。</li> <li>能舉出有助於生長發</li> </ol>	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝	

	觀		育的因素。 3. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	通、實際操作、行為觀察	
第三週 09/10-09/16	單元一飲食智慧王 活動 3 體重控制有一套	3	1. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 2. 探討影響自己選擇食物的因素。 3. 覺察自己的飲食習慣是否有益健康。 4. 能選擇適當的食物，以避免體重過重。 5. 認識營養不均所造成的健康問題。 6. 能舉出有助於生長發育的因素。 7. 認識營養不均所造成的健康問題。 8. 能舉出有助於生長發育的因素。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
第四週 09/17-09/23 ●9/23(六)補上 10/9(一)課程	單元二快樂每一天 活動 1 校慶運動會	3	1. 認識情緒類型。 2. 練習負向情緒的調適技巧。 3. 如何提升抗壓力。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	

<p>第五週 09/24-09/30</p> <p>●9/29(五)中秋節 放假</p>	<p>單元二快樂每一天 活動 2 明日之星</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 接受自己的獨特性。</li> <li>2. 提升自我價值。</li> <li>3. 體會自我實現的感受。</li> </ol>	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
<p>第六週 10/01-10/07</p>	<p>單元二快樂每一天 活動 3 我愛我的家</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解家庭對自己的重要性。</li> <li>2. 學習良好的家庭溝通。</li> <li>3. 演練家庭溝通技巧。</li> <li>4. 以語言和行動表達對家人的愛。</li> <li>5. 生活快樂指數自我評量。</li> </ol>	<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>	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
<p>第七週 10/08-10/14</p> <p>●10/9(一)彈性放假 ●10/10(二)國慶日放假</p>	<p>單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸 蟲行動</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解吸菸對健康的危害。</li> <li>2. 建立無菸家庭。</li> <li>3. 建立無菸校園。</li> </ol>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</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>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</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>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
<p>第八週 10/15-10/21</p>	<p>單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。</li> </ol>	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝	

			<p>2. 專題研究檳榔相關議題。</p> <p>3. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p> <p>4. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p>	<p>之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</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>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</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>危害與拒絕技巧。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>通、實際操作、行為觀察</p>	
<p>第九週 10/22-10/28</p>	<p>單元四體能我最棒 活動 1 體適能知多少</p>	3	<p>1. 認識體適能的意義與類別。</p> <p>2. 進行體適能檢測。</p> <p>3. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。</p> <p>4. 善用資源和記錄改善體適能。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p>	<p>1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>	
<p>第十週 10/29-11/04</p> <p>●期中考週</p>	<p>單元四體能我最棒 活動 2 體適能大挑戰</p>	3	<p>1. 認識 Tabata 運動。</p> <p>2. 分組進行 Tabata 運動。</p> <p>3. 進行創意 Tabata 運動組合。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</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身體活動。</p>	<p>Ab-II-1 體適能活動。</p>	<p>1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>	
<p>第十一週</p>	<p>單元四體能我最棒</p>	3	<p>1. 練習平板支撐動作。</p>	<p>1c-II-1 認識身</p>	<p>Ab-II-1 體適</p>	<p>1.實作評量：口頭報</p>	

11/05-11/11	活動 3 支撐擺盪		<p>2. 練習手推車動態支撐。</p> <p>3. 練習單槓支撐動作。</p> <p>4. 練習單槓支撐和擺盪。</p> <p>5. 認識單槓運動安全須知。</p>	<p>體活動的動作技能。</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-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>能活動。</p> <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>	
第十二週 11/12-11/18	單元五運動力與美 活動 1「鈴」聲響起	3	<p>1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。</p> <p>2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。</p> <p>3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。</p> <p>4. 能學會扯鈴基本運鈴動作。</p> <p>5. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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>Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。</p>	<p>1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>	
第十三週 11/19-11/25	單元五運動力與美 活動 2 飛天旋轉	3	<p>1. 學會飛盤擲、接動作。</p> <p>2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。</p> <p>3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。</p> <p>4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。</p> <p>5. 學會飛盤擲、接動作。</p> <p>6. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。</p> <p>7. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p>	<p>1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>	

			8.能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。				
第十四週 11/26-12/02	單元六跑跳擲我最行 活動 1 更快、更高、更強	3	1.認識奧運起源。 2.認識古希臘奧運的貢獻。 3.知道奧運的運動價值。 4.分享奧運的運動價值。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
第十五週 12/03-12/09	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	3	1.能了解田徑運動的起源。 2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3.能透過團體遊戲培養團隊精神。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
第十六週 12/10-12/16	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	3	1.能了解田徑運動的起源。 2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3.能透過團體遊戲培養團隊精神。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
第十七週 12/17-12/23	單元六跑跳擲我最行 活動 3 誰能擲得遠	3	1.學會正確的壘球擲遠的動作。 2.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
第十八週 12/24-12/30	單元七運動衝衝衝 活動 1 快接快傳、活動 2 運球好好玩	3	1.能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	



			的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. 能正確的做出雙手運球的動作。 5. 能觀察同學的動作並反思。 6. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	球及踢球、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。	
第十九週 12/31-01/06 ●01/01(一)元旦放假	單元七運動衝衝衝 活動 3 運球追追追、 活動 4 防守不漏接	3	1. 能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 4. 能做出正確的防守動作。 5. 利用實際演練，增進防守的熟練度。 6. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察
第二十週 01/07-01/13 ●期末考週	單元七運動衝衝衝 活動 5 防守九人組	3	1. 能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。 2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。 3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察
第二十一週	單元七運動衝衝衝	3	1. 能正確做出低手擊球	1d-II-1 認識動	Hb-II-1 攻守	1.實作評量：口頭報

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>01/14-01/20</p> <p>●01/19(五)休業式</p>	<p>活動 6 隔網出擊</p>		<p>動作。</p> <p>2. 能正確做出高手擊球動作。</p> <p>3. 能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。</p>	<p>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>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>入侵性運動相關的拍球、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>告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</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。



臺南市公立關廟區深坑國民小學 112 學年度第 二 學期 四 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	翰林版第八冊	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	<p>【健康】了解口腔保健、性別平等、防災教育、消費與與生活的內容，並建立正確的態度。</p> <p>【體育】學習體適能、登階、健走及武術運動等基本技能，讓學生體驗並參與休閒運動，進而能於家庭中帶領家人一同養成運動習慣。</p>						
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 02/15-02/17 ●02/15(四)開學 ●02/16(五)正式上課 ●02/17(六)補上 2/15 的課程	單元一健康從齒開始 活動 1 食物卡齒縫了	3	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改 善個人的健康習 慣。 3a-II-1 演練基 本的健康技能。 3a-II-2 能於生 活中獨立操作基 本的健康技能。	Da-II-1 良好 的衛生習慣的 建立。 Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 方法。	1.實作評量：口頭報 告、聽力與口語溝 通、實際操作、行為 觀察	
第二週 02/18-02/24	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	3	1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功 能。 3. 了解牙齦健康對口腔 健康的影響。 4. 採取改善口腔健康的 行動。	1a-II-2 了解促 進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改 善個人的健康習 慣。 3a-II-1 演練基 本的健康技能。	Da-II-1 良好 的衛生習慣的 建立。 Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 方法。	1.實作評量：口頭 報告、聽力與口語 溝通、實際操作、 行為觀察	

				3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。		
第三週 02/25-03/02 ●02/28(三)和平 紀念日放假	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	3	1. 正確選擇口腔保健用品。 2. 練習牙齒自我檢查的方法。 3. 辨識口腔衛生保健產品資訊。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習 慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基 本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用 健康資訊、產品 與服務。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建 立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛 生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與 方法。	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
第四週 03/03-03/09	單元二消費高手 活動 1 消費停看聽、 活動 2 聰明安心吃	3	1. 覺察購物的需求。 2. 做出購買的決定。 3. 認識不同類別的商品標示。 4. 了解必要的商品標示內容。 5. 了解發生消費問題的處理方式。 6. 了解購物後，索取統一發票的重要性。 7. 認識消費者保護專線 1950。 8. 認識食品標章。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	

			<p>9. 了解食品標章的意義。</p> <p>10. 了解食品消費的注意事項。</p> <p>11. 了解食品的保存方式。</p> <p>12. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。</p> <p>13. 學會閱讀食品包裝的標示內容。</p> <p>14. 認識有食品標章的商品。</p>				
<p>第五週</p> <p>03/10-03/16</p>	<p>單元三成長的喜悅</p> <p>活動 1 迎接青春 活動 2 男生女生做朋友</p>	3	<p>1. 能認識青春期的生理變化。</p> <p>2. 能用健康的態度面對青春期。</p> <p>3. 能學會建立友誼的方法。</p> <p>4. 能了解每個人都擁有身體自主權。</p> <p>5. 能尊重別人的身體自主權。</p> <p>6. 能保護自己身體的自主權。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。</p>	<p>Db-II-1 男女 生殖器官的基 本功能與差 異。</p> <p>Db-II-3 身體 自主權及其危 害之防範與求 助策略。</p>	<p>1.實作評量：口頭 報告、聽力與口語 溝通、實際操作、 行為觀察</p>	
<p>第六週</p> <p>03/17-03/23</p>	<p>單元三成長的喜悅</p> <p>活動 3 我的未來不是 夢</p>	3	<p>1. 能察覺性別刻板印 象。</p> <p>2. 能體會兩性的特質與 能力沒有明顯差異。</p> <p>3. 能體會兩性的特質與 能力沒有明顯差異。</p> <p>4. 不因性別阻礙自己的 潛力發展。</p> <p>5. 能用健康的態度面對 青春期。</p>	<p>1a-II-2 了解促 進健康生活的方 法。</p> <p>4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。</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>1.實作評量：口頭報 告、聽力與口語溝 通、實際操作、行為 觀察</p>	
<p>第七週</p> <p>03/24-03/30</p>	<p>單元四防災小小兵</p> <p>活動 1 天搖地動</p>	3	<p>1. 認識地震造成的災 害，及遇到時的緊急應 變方法。</p>	<p>3a-II-1 演練基 本的健康技能。</p>	<p>Ba-II-3 防火、 防震、防颱措施</p>	<p>1.實作評量：口頭報 告、聽力與口語溝</p>	

			<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 辨別適宜的安全避難角。</li> <li>3. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。</li> <li>4. 辨別適宜的安全避難角。</li> <li>5. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。</li> <li>6. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。</li> <li>7. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。</li> <li>8. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。</li> <li>9. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。</li> <li>10. 知道家庭防災卡如何填寫。</li> <li>11. 能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。</li> </ol>	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	及逃生避難基本技巧的認識。	通、實際操作、行為觀察	
<p>第八週 03/31-04/07</p> <p>●04/04(四)兒童節放假</p> <p>●04/05(五)清明節放假</p>	<p>單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識颱風造成的災害。</li> <li>2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。</li> <li>3. 認識颱風造成的災害。</li> <li>4. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。</li> <li>5. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。</li> <li>6. 能說明緊急避難包的</li> </ol>	<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>	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	<p>1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>	

			重要性，並向他人倡導。				
第九週 04/07-04/13	單元五運動休閒樂趣多 活動 1 活力家庭愛運動	3	1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。 2. 能說出養成規律運動的妙招。 3. 學會正確的登階運動的動作要領。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
第十週 04/14-04/20 ●期中考週	單元五運動休閒樂趣多 活動 2 健走好處多	3	1. 能了解從事健走運動應注意的事項。 2. 學會正確的健走運動的動作要領。 3. 學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
第十一週 04/21-04/27	單元五運動休閒樂趣多 活動 3 臥虎藏龍	3	1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
第十二週 04/28-05/04	單元六運動大集合 活動 1 伸展自如	3	1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2. 進行靜態伸展運動。 3. 進行動態伸展運動。 4. 認識伸展運動的原則。 5. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 6. 討論課後自主進行伸	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	

			展運動的方法。	運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
第十三週 05/05-05/11 ●05/06(一)母親節暨教學成果發表會補假一天	單元六運動大集合 活動 2 柔軟支撐	3	1. 模仿柔軟支撐動作練習。 2. 認識柔軟支撐動作練習策略。 3. 進行創作組合。 4. 進行展演分享。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
第十四週 05/12-05/18	單元六運動大集合 活動 3 用身體作畫、 活動 4 毬子樂	3	1. 進行兩人組合造型。 2. 進行多人組合造型。進行創作組合。 3. 進行展演分享。 4. 能做出一踢一接的踢毬動作。 5. 能做出連續踢毬動作。 6. 能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毬子練習。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
第十五週 05/19-05/25	單元七球兒好好玩 活動 1 傳停大挑戰、 活動 2 盤球追追追	3	1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。 3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。 5. 能觀察同學的動作並	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭	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	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	



			反思。 6. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	策略。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第十六週 05/26-06/01	單元七球兒好好玩 活動 3 籃球大突破	3	1. 能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
第十七週 06/02-06/08 ●畢業考週	單元七球兒好好玩 活動 4 躲避球大戰	3	1. 能學會快速傳接球動作技巧。 2. 能做出快速轉身後退動作。 3. 比賽過程能遵守規範。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	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	1. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	

					球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	
<p>第十八週 06/09-06/15</p> <p>●06/10(一)端午節放假</p>	<p>單元七球兒好好玩 活動 5「羽」你同樂</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。</li> <li>能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。</li> <li>能利用課餘時間，進行羽球練習活動。</li> </ol>	<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身體活動。</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>1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>
<p>第十九週 06/16-06/22</p> <p>●06/19(三)下午四時三十分畢業典禮</p> <p>●期末考週</p>	<p>單元八戲水安全停看聽 活動 1 防溺常識說一說、活動 2 救溺、自救一起來</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>能學習戲水安全注意事項。</li> <li>了解防溺十招的內容。</li> <li>課餘時間從事戲水活動，能符合防溺十招的內容，保障自身安全。</li> <li>救生器材的認識與使用。</li> <li>實際練習水中自救的方式。</li> <li>認識水上安全標誌。</li> </ol>	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>
<p>第二十週 06/23-06/29</p> <p>●06/28(五)休業式</p>	<p>單元八戲水安全停看聽 活動 3 水中小勇士</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。</li> <li>透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。</li> <li>能思考策略，並運用於遊戲中。</li> </ol>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	<p>1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				確的身體活動。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。			
--	--	--	--	--	--	--	--

◎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。