

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節, 本學期共(57)節		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解均衡飲食的重要性, 並思考自己的飲食問題與改善方法, 進而培養選擇健康、安全食物的能力, 並在享用營養、美味的食物時, 能心懷感恩, 珍惜得之不易的食物。 2. 認識身體感官的構造與功能, 協助學生建立感官的保健常識, 並透過情境模擬, 學習感官受到傷害時的緊急處理方法。 3. 知道酒後駕車和長期吸菸對生活造成負面的影響, 不但危害個人身心健康, 也會造成家庭與社會的負擔。 4. 認識二手菸的危害, 並能覺察生活中所存在的二手菸, 且學會拒絕二手菸的技巧。 5. 透過繩子體驗操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的活動, 增進身體控制能力。 6. 認識與運用學校的運動資源, 包括運動場地、運動器材和運動社團; 透過呼拉圈遊戲, 激發創造力並增進身體的協調性。 7. 學會正確的穿鞋和選鞋方法, 建立正確的運動習慣。 8. 透過墊上活動, 學習支撐與滾翻的基本動作能力, 增加多元的身體能力; 經由拳擊有氧模仿遊戲, 學會拳擊有氧拳的基本動作, 並能和他人合作, 共同進行模仿動作遊戲。 9. 透過各種跑步遊戲, 提升體能與敏捷性, 並從中領略身體活動的樂趣; 藉由團體進行的水中遊戲活動, 體驗水上活動並增加適應水性的能力; 學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式, 能安全進行水上活動。藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲, 提升基本運動能力與技術。 10. 在遊戲或比賽中, 能發現問題、分析問題, 並透過討論來解決問題; 藉由活動及遊戲, 學習手部的運動協調能力, 並培養群性合作的精神。 11. 藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗, 引發喜愛棒壘球運動。 						
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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養, 並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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		
第一週 8/30-9/1	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。 2. 養成少油、少糖, 多 	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。 Ea-I-2 基本的	操作 問答 發表 自評	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳

			吃營養食物的習慣。 3. 感受不良飲食習慣對健康的影響。 4. 思考自己的飲食問題與改善方法。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	飲食習慣。	觀察 表現任務 小組合作討論生活中常見的健康和不健康食物，並記錄在學習單上。	的行動。
第二週 9/4-9/8	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	3	1. 感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。 2. 養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。 3. 感受不良飲食習慣對健康的影響。 4. 思考自己的飲食問題與改善方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。		【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
第三週 9/11-9/15	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追	3	1. 感受不良飲食習慣對健康的影響。 2. 思考自己的飲食問題與改善方法。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	發表 問答 自評 表現任務 請學生記錄一星期飲食記錄單，並上台發表	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
第四週 9/18-9/23	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小秘訣	4	1. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。 2. 學習運用感官分辨食物的安全性。 3. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。 4. 學習運用感官分辨食物的安全性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	問答評量 實作評量 表現任務 小組討論如何健康飲食，設計健康飲食宣導海報，並上台發表	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
第五週 9/25-9/28	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	2	1. 描述並接受自己的外形。 2. 認識自己的特質。 3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。	3a-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 問答評量 實作評量 表現任務 完成我愛自己學習單，並上台發表	【生涯規劃教育】 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。
第六週	單元二、我真的很不錯	3	1. 認識眼睛、耳朵、鼻	1a-I-1 認識基	Ba-I-2 眼耳鼻	問答評量	【安全教育】

10/2-10/6	活動二、我是感官的好主人		子、嘴巴等感官的功能和重要性。 2. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 3. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	本的健康常識。 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-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 實作評量 表現任務 小組討論身體感官的功能，並記錄在白板上，最後發表	安E12 操作簡單的急救項目。
第七週 10/11-10/13	單元二、我真的很不錯 活動三、感官救護站	1	嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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方法。	問答評量 實作評量 表現任務 小組合作表演狀況劇(如眼睛跑進沙子)，並討論解決方法	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
第八週 10/16-10/20	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	3	1. 認識飲酒的危害。 2. 知道酒後不應駕車。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	發表評量 觀察評量 表現任務 小組合作表演狀況劇(喝酒後開車)，並討論解決方法	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第九週 10/23-10/27	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	3	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	問答評量 觀察評量 表現任務 小組合作表演狀況劇(在禁菸場合遇到抽菸者)，並討論解決方法	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十週 10/30-11/3	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊 活動二、伸展繩	3	1. 認識操控繩子的基本方法。 2. 表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 3. 分組合作創作繩子的	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	問答評量 實作評量 表現任務 小組合作創作繩子造型遊戲，並上台	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。

			造型遊戲。 4. 認識利用繩子進行伸展動作的方法。 5. 表現利用繩子進行的伸展動作。 6. 願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。	能力。 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。		發表，其他小組評分	
第十一週 11/6-11/10	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	3	1. 認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2. 表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3. 進行分站活動，學習分站活動的參與方法。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。	問答評量 實作評量 表現任務 小組合作進行跳繩趣味競賽，並討論團結力量大的方式	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週 11/13-11/17	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源	3	1. 認識與調查學校的運動場地。 2. 調查與演練學校運動器材的借用方式。 3. 認識學校的運動社團。 4. 討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	問答評量 調查評量 表現任務 小組合作調查學校運動資源，並記錄下來，上台分享	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
第十三週 11/20-11/24	單元五、運動有妙招 活動二、穿鞋學問大	3	1. 認識穿運動鞋的正確習慣。 2. 評估自己的穿鞋方式是否正確。 3. 認識選購運動鞋的消費概念。 4. 演練正確選購運動鞋的方法。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	問答評量 實作評量 表現任務 小組合作表演選購運動鞋話劇	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
第十四週 11/27-12/1	單元六、身體動起來 活動一、同心協力 活動二、搖滾樂無窮	3	1. 認識身體支撐動作的要領。 2. 表現各種穩定的支撐動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答評量 觀察評量 實作評量 表現任務	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>3. 在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。</p> <p>4. 認識縮體滾翻的動作要領。</p> <p>5. 能描述縮體滾翻的動作要領。</p> <p>6. 表現不同形式的縮體滾翻。</p> <p>7. 能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。</p>	<p>重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>		<p>小組進行兩人三腳遊戲，並在遊戲後檢討表現的優缺點。</p>	
<p>第十五週 12/4-12/8</p>	<p>單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王</p>	3	<p>1. 學會拳擊有氧拳的基本動作。</p> <p>2. 能和其他人合作，共同進行模仿遊戲。</p>	<p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</p>	<p>問答評量 觀察評量 實作評量 表現任務 進行小組趣味競賽-比手畫腳接力猜答案關卡</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的健保。</p>
<p>第十六週 12/11-12/15</p>	<p>單元六、身體動起來 活動四、圓的世界</p>	3	<p>1. 能利用呼拉圈進行各種身體造型。</p> <p>2. 能利用呼拉圈進行各項身體活動。</p> <p>3. 能利用課餘時間練習呼拉圈。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-1 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p>	<p>實作 觀察 表現任務 小組合作利用呼拉圈拼湊出身體造型，並向全班分享創作想法</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的健保。</p>
<p>第十七週</p>	<p>單元七、我是快樂運動員</p>	2	<p>1. 能以正確的跑步動作</p>	<p>1c-I-1 認識身</p>	<p>Ga-I-1 走、</p>	<p>問答評量</p>	<p>【品德教育】</p>

12/19-12/22	活動一、樂跑人生 活動二、我是神射手		進行跑步遊戲。 2. 能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。 3. 標槍的動作。 4. 認真參與團隊遊戲活動，並發揮「勝不驕、敗不餒」的運動家精神。	體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 實作評量 表現任務 進行小組趣味接力賽(跑步、標槍等)，並討論賽前要如何注意運動安全，以及賽後的運動家精神	品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十八週 12/25-12/29	單元七、我是快樂運動員 活動三、水中尋寶 活動四、相約戲水去	3	1. 練習扶壁及徒手水中移動以及體驗水中跑步。 2. 練習水中閉氣。 3. 進行潛水及水中尋寶遊戲。 3. 學習腿部抽筋的處理步驟。 4. 能了解水中活動前後正確的眼睛衛生保健方法。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	實作評量 問答評量 表現任務 小組討論和排演戲水狀況劇並繪製安全戲水海報，數週後公開表演並進行安全戲水宣導	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十九週 1/2-1/5	單元八、球兒真好玩 活動一、桌球初體驗、活動二、擲球樂趣多	2	1. 體驗桌球特性，培養球感。 2. 學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。 3. 學會隔網拋準之要領與技巧。 4. 能思考遊戲公平性問題，並提出看法。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡拋、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。	實作 問答 表現任務 進行一系列球類相關遊戲	【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵守之。

第二十週 1/8-1/12	單元八、球兒真好玩 活動三、滾地躲避球	3	1. 進行反應及閃躲遊戲。 2. 練習滾地躲避球的閃躲遊戲。 3. 進行團體滾地躲避球遊戲。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。		【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。
第二十一週 1/15-1/19	單元八、球兒真好玩 活動四、控球精靈、活動五、跑壘遊戲	3	1. 單、雙手拋球及接球動作練習。 2. 進行團體拋準遊戲。 3. 移動拍球動作練習。 4. 進行團體移動拍球遊戲。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。		【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

◎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。

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(56)節		
課程目標	1. 學會正確的刷牙方法和保健方式，並建立良好的口腔衛生習慣。 2. 加強正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。 3. 省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，並能適時用行動表達對家人的關愛和親近家人。 4. 透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。 5. 認識不同社區的特色和資源，藉由活動認識自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。 6. 透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。 7. 透過平衡木和跳箱，體驗平衡、支撐和跨越等動作能力。利用遊戲和創作的樂趣，增進其基礎動作技能與探索能力，提升運動參與的興趣。 8. 利用運動安全三部曲的概念，建立基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校班級性運動競賽，理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。知道跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。 9. 藉由樂趣化遊戲，了解並學習排球、槌球的基本概念、體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展、以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。 10. 介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。 11. 運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。 12. 了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎的游泳技能並熟悉自救方法。						
該學習階段 領域核心素養	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。 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。 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		
第一週 2/16-2/17	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	1	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	問答評量 觀察評量 表現任務 請學生上台發表如	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			3. 養成良好的口腔衛生習慣。	關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		何正確刷牙和養成良好的潔牙習慣	
第二週 2/19-2/23	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	3	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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。	問答評量 觀察評量 表現任務 請學生上台發表如何正確刷牙和養成良好的潔牙習慣	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第三週 2/29-3/1	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	3	檢視並維持健康的生活習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	問答評量 觀察評量 表現任務 完成一週生活作息紀錄檢核表並上台發表，再改正不良的健康習慣	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第四週 3/4-3/8	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	3	檢視並維持健康的生活習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	問答評量 觀察評量 表現任務 完成一週生活作息紀錄檢核表並上台發表，再改正不良的健康習慣	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第五週 3/11-3/15	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	3	1. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。	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。	問答評量 觀察評量 表現任務 請學生上台分享如何表達對家人的關懷	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第六週 3/18-3/22	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	3	1. 認識家庭休閒活動的項目及好處。 2. 認識戶外旅遊的行前準備工作。 3. 樂於參與家庭休閒活動。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	問答評量 觀察評量 實作評量 表現任務 完成家庭休閒活動記錄單並發表	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第七週 3/25-3/29	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	3	1. 能表達對家人的關愛。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相	問答評量 觀察評量	【家庭教育】 家E7 表達對

			2. 樂於參與家庭休閒活動。		處的方式。	表現任務 完成家庭休閒活動 記錄單並發表	家庭成員的關心與情感。
第八週 4/1-4/3	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	2	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 關心社區環境衛生。 3. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 4. 認識社區的特色和資源。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	問答評量 觀察評量 表現任務 播放登革熱傳染方式的影片，並請小組針對問題進行討論和上台發表	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第九週 4/8-4/12	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	3	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 關心社區環境衛生。 3. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 4. 認識社區的特色和資源。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	問答評量 觀察評量 表現任務 播放登革熱傳染方式的影片，並請小組針對問題進行討論和上台發表	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第十週 4/15-4/19	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	3	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 3. 願意維護社區環境的整潔。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	問答評量 實作評量 小組討論維護社區整潔的方法並發表	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第十一週 4/22-4/26	單元四、運動新體驗 活動一、動靜平衡有一套、活動二、跳箱遊戲	3	1. 認識在平衡木行進的方法。 2. 能描述在平衡上保持動態平衡的要領。 3. 表現平衡木上行進、轉身的動作能力。 4. 認識在跳箱上進行支撐、跨越動作的要領。 5. 表現認真參與跳箱活動的學習態度。 6. 表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。	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。 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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答評量 實作評量 表現任務 完成各項體操闖關遊戲	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。
第十二週 4/29-5/3	單元四、運動新體驗 活動三、體操挑戰活動	3	1. 認識分站體能活動的動作方法。 2. 正確表現分站體能活	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ab-I-1 體適能遊戲。 1a-I-1 滾翻、	問答評量 實作評量 觀察評量	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。

			<p>動的動作能力。</p> <p>3. 進行分站活動時能表現遵守規則和尊重他人的行為。</p> <p>4. 能利用學校或社區運動資源進行身體活動。</p>	<p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>表現任務</p> <p>小組討論上週闖關活動的優缺點和需要改進的地方</p>	<p>【法治教育】</p> <p>法E4 參與規則的制定並遵守之。</p>
<p>第十三週</p> <p>5/6-5/10</p>	<p>單元五、運動 GO! GO!</p> <p>活動一、運動安全三部曲、活動二、小小運動家</p>	3	<p>1. 認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。</p> <p>2. 評估不當的運動行為可能產生的危險。</p> <p>3. 演練遇到運動傷害的解決方法。</p> <p>4. 認識班級體育活動的相關運動常識。</p> <p>5. 認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。</p> <p>6. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-I-2 班級體育活動。</p>	<p>問答評量</p> <p>觀察評量</p> <p>實作評量</p> <p>表現任務</p> <p>小組表演運動傷害狀況劇並共同討論解決方法</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
<p>第十四週</p> <p>5/13-5/17</p>	<p>單元五、運動 GO! GO!</p> <p>活動三、跳出活力</p>	3	<p>1. 學會個人跳繩基本技巧。</p> <p>2. 體驗團體跳繩的樂趣。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>實作評量</p> <p>觀察評量</p> <p>表現任務</p> <p>進行小組團體跳繩比賽，賽後自評和他評個人表現和團隊合作表現</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第十五週</p> <p>5/20-5/24</p>	<p>單元六、我喜歡玩球</p> <p>活動一、有趣的拋球遊戲</p>	3	<p>1. 能熟練拋接動作。</p> <p>2. 能思考並運用比賽策略。</p> <p>3. 能與同學合作進行比賽。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動</p>	<p>Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、</p>	<p>實作評量</p> <p>觀察評量</p> <p>表現任務</p> <p>進行小組拋球比賽，賽後自評和他</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	評個人表現和團隊合作表現	
第十六週 5/27-5/31	單元六、我喜歡玩球 活動二、推推樂	3	1. 能以正確的動作擊球，並命中目標。 2. 在遊戲或比賽中保持運動精神。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	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。	實作評量 觀察評量 表現任務 進行小組籃球比賽，賽後自評和他評個人表現和團隊合作表現	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十七週 6/3-6/7	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	3	1. 能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2. 能學會足內側控球動作。 3. 能與同學合作進行足球團體遊戲。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	實作評量 觀察評量 表現任務 進行小組足球比賽，賽後自評和他評個人表現和團隊合作表現	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十八週 6/11-6/14	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	2	1. 能學會以足底推球及足背運球前進。 2. 能利用運球動作技能進行團體遊戲。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	實作評量 觀察評量 表現任務 進行小組運球接力比賽，賽後自評和他評個人表現和團隊合作表現	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十九週 6/17-6/21	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒 FUN 輕鬆、 活動二、武林高手、活動 三、蜘蛛人考驗	3	1. 認識戶外、室內的休閒運動知識。 2. 認識可以進行休閒運動的相關資源。 3. 能依據日常生活選擇	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	實作評量 觀察評量 表現任務 小組討論生活中常見的休閒活動並分	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。

			適當的休閒運動。 4. 學會有氧運動基本動作。 5. 觀察他人動作、配合節奏，合作表演。 6. 認識攀岩活動的基本常識。 7. 能利用四肢進行各項身體活動。 8. 在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。	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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		享經驗	
第二十週 6/24-6/28	單元八、玩水樂翻天 活動一、水域活動快樂多、活動二、泳池衛生維護、活動三、水中韻律呼吸	3	1. 了解各種不同水域休閒運動項目。 2. 體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。 3. 能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。 4. 學習水中韻律呼吸的方法。 5. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。 6. 能學習在水中漂浮的方法。 7. 能在水中漂浮前進。 8. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 9. 學會借物漂浮的水中自救能力。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 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。	Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	問答 觀察 自評 表現任務 小組討論在游泳池中要如何注意安全並上台發表	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

◎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。

