

## 臺南市公立西港區西港國民小學 112 學年度第一學期全 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	全年級	教學節數	每週( 5 )節，本學期共(105)節		
課程目標	1. 能學會呼啦圈的遊戲和運動方式。 2. 能經由運動過程中，提升自己的肢體平衡感、專注力、體力、耐性與手腕協調性。 3. 能經由運動過程中，培養運動家的精神。 4. 能完成 2 人以上的合作遊戲。 5. 能學會與他人溝通協調的能力。 6. 能學會適合小團體遊玩的下課和牌類遊戲。 7. 能主動邀請朋友或同學進行下課遊戲。						
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-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。 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 8/30~9/2 8/30(三)開學	單元一：無敵風火輪	每週 5 節	1. 能利用呼啦圈作伸展運動。 2. 能完成呼啦圈的多人合作遊戲。 3. 能了解怎樣運用呼啦圈進行遊戲或運動。 4. 增加手部轉動與腰部靈活性。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	觀察評量 實作評量	<b>【人權教育】</b> 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。  <b>【安全教育】</b> 安 E2 了解危機與安全。
第二週 9/3~9/9				2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	Cb-I-2 班級體育活動。		
第三週 9/10~9/16				2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。		
第四週 9/17~9/23 9/23(六)補課 (補 10/9(一))				3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。		
				c-II-1 認識身	Ia-I-1 滾		

<p>的課)</p> <p>第五週 9/24~9/30 9/29(五)中 秋節放假</p>				<p>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>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</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>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Ce-III-1 其他</p>		<p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第六週 10/1~10/7</p>							
<p>第七週 10/8~10/14 10/9(一)、 10/10(二) 彈性放假、 國慶日放假</p>							

					休閒運動進階技能。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。		
第八週 10/15~10/21 第九週 10/22~10/28 第十週 10/29~11/4 <b>11/2(四)、11/3(五)期 中考</b> 第十一週 11/5~11/11 第十二週 11/12~11/18 第十三週 11/19~11/25 第十四週 11/26~12/2	<b>單元二：肢體平衡運動</b>	每週 5 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養耐心等待輪流活動或遊戲的態度。</li> <li>2. 會遵守遊戲時的規則與教師的指令。</li> <li>3. 能增加肢體平衡與身體協調性。</li> <li>4. 增加腳部的肌耐力。</li> </ol>	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。 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。 c-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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	b-I-2 班級體育活動。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰	觀察評量 實作評量	<b>【人權教育】</b> 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。  <b>【安全教育】</b> 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。  <b>【性別平等教育】</b> 性 E4 認識身體界限與尊重

				<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>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>躍動作。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>		<p>他人的身體自主權。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十五週 12/3~12/9	單元三：作伙玩遊戲	每週 5 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能學會剪刀、石頭、布猜拳公平地決定遊戲的方式。</li> <li>2. 能與他人持續地進行指定的遊戲活動。</li> <li>3. 能與他人溝通協調，輪流玩自己想玩的遊戲，而不是堅持自己想玩的。</li> <li>4. 能學會 3 種以上的撲克牌遊戲。</li> </ol>	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 實作評量	<p>【人權教育】</p> <p>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>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
第十六週 12/10~12/16				2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。		
第十七週 12/17~12/23				2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。		
第十八週 12/24~12/30				2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。		
第十九週 12/31~1/6 1/1(一)放假				2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Db-II-2 性別角色刻板現象		
第二十週 1/7~1/13 1/9(二)、				2c-II-2 表現增			

<p>1/10(三)期 末考</p>				<p>進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	<p>並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p>		<p>【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第二十一週 1/14~1/19 1/19(五)休業式</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。

## 臺南市公立西港區西港國民小學 112 學年度第二學期全 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	全年級	教學節數	每週(5)節，本學期共(100)節		
課程目標	1. 能學會適合小團體遊玩的下課遊戲。 2. 能以適當態度邀請朋友進行下課遊戲。 3. 能經由運動過程中，提升自己的肢體平衡感、專注力、體力、耐性與手腕協調性。 4. 能經由運動過程中，培養運動家的精神。 5. 能參與團體課程(融合課)，遵守團體的運動及遊戲規範。 6. 能跟著老師的教學，跟著跳簡單的肢體律動舞曲。						
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-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。 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 <b>2/16(五)開學</b> <b>2/17(六)補課</b>	單元一：遊戲真好玩	每週 5節	1. 能在開始遊戲前以剪刀、石頭、布猜拳公平地決定遊戲的方式。 2. 能與他人持續地進行指定的遊戲活動。 3. 能學會 3 種下課遊戲，並能與其他人說明玩法。 4. 能學會牌類的遊戲活動，並能邀請別人玩。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 實作評量	<b>【人權教育】</b> 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。  <b>【安全教育】</b> 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保
第二週 2/18~2/24				2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。		
第三週 2/25~3/2 <b>2/28(二)和平紀念日放假</b>				2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。		
第四週				2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。		
				2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Db-II-2 性別		

3/3~3/9				2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。		健。  【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。  【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第五週 3/10~3/16								
第六週 3/17~3/23 <b>3/23(六)運動會</b>								
第七週 3/24~3/30 <b>3/25(一)補假</b>								
第八週 3/31~4/6 <b>4/4(四)、4/5(五)兒童節、清明節放假</b>	單元二：投籃高手	每週 5 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>學會籃球的運球方式。</li> <li>運球時能繞過障礙物。</li> <li>能把球投進籃框中，並能達成標準。</li> <li>能使用籃球與別人玩傳接球。</li> </ol>	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操	b-I-2 班級體育活動。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作	觀察評量 實作評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第九週 4/7~4/13								
第十週 4/14~4/20								

4/18(四)、 4/19(五)期 中考				<p>作簡易的健康技能。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</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>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</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>協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</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>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十一週 4/21~4/27	第十四週 5/12~5/18						
第十二週 4/28~5/4							
第十三週 5/5~5/11							
第十五週 5/19~5/25	單元三：我是小舞者	每週 5節	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師在前方指導時，能跟著跳普通班學的舞蹈動作。</li> <li>2. 能學會舞蹈中的各種暖身姿勢。</li> <li>3. 能配合教師的分組不抱怨完成分組遊戲或活動。</li> </ol>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活</p>	<p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>Ce-II-1 其他休閒運動基本</p>	<p>觀察評量 實作評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>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>人 E8 了解兒童對遊戲權利</p>
第十六週 5/26~6/1							
第十七週 6/2~6/8							
第十八週 6/9~6/15							



<p>6/10(一)端午節放假</p>			<p>4. 能跟著普通班同學跳完一整首舞曲。</p>	<p>動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p>	<p>技能。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p>		<p>的需求。</p>
<p>第十九週 6/16~6/22 6/18(二)、6/19(三)期末考</p>				<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>			<p>【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p>
<p>第二十週 6/23~6/28 6/28(五)休業式</p>							<p>【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

◎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。