

臺南市公立佳里區佳里國民小學 113 學年度第一學期低中年級 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	自編(參考 112 健康與體育康軒版第 1~2 冊、翰林版第 1-3 冊、小紅帽)	實施年級 (班級/組別)	特教班 (二三年級)	教學節數	二年級，每週(3)節，本學期共(60)節 三年級，每週(5)節，本學期共(100)節		
課程目標	<p>一、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。</p> <p>二、養成規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。</p> <p>四、培養獨立生活的自我照護能力。</p> <p>五、培養良好人際關係與團隊合作精神。</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-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> <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 1 週	1、健康飲食聰明吃	1	1、能有健康的飲食習慣	1a- I -1 認識基本的健康常識。	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。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	指認 問答 觀察 操作	人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第 2 週		3/5		2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	1、提示下能體驗/仿說生活中常見食物的五感 2、提示下能指認/說出早餐/營養午餐/假日或節慶飲食的食材名稱 3、提示下能將營養午餐/假日或節慶飲食做簡單分類(主食、蔬菜、肉類、點心和水果類)		
第 3 週		3/5					

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 4 週	2、暖身 動起來	3/5	2、能做簡易 健康操	4a-I-2 養成健康的生活 習慣。 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。 2c-I-2 表現認真參與的 學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的 動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元 性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活 動行為。	4、提示下能愛惜嘗試的食物(如根 據喜好調整食物的份量) 5、能每天定時定量飲用白開水 6、提示下能配對紅燈或綠燈食物 7、提示下能做到用餐前後的注意 事項(飯前洗手、食物慢慢咬碎吞食、飯 後不做劇烈運動、喝水漱口.....等)	觀察 操作	人E3 了解每個 人需求的 不同，並 討論與遵 守團體的 規則。
第 5 週		3/5					
第 6 週		3/5					
第 7 週		2/4					
第 8 週		3/5					
第 9 週		3/5					

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 10 週	3、玩球 樂趣多	3/5	3、能參與簡易 球類活動	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cb-I-2 班級體育活動。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之 手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	觀察 操作	人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第 11 週				2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	1、能練習傳接球技巧(如：各種方向、不同姿勢皆球不落地；彈跳接球；遠近距離與力氣的調整等)		
第 12 週				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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	2、協助下能練習拍球技巧(如：不同姿勢、不同高度、不同方向前進等)		
第 13 週				3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	3、能練習拋擲球技巧(如：原地拋接、向上拋球拍完身體部位後或做完不同動作後接球、遠近距離與力氣的調整、拋擲目標物、拋牆彈地接球、合作定點/移動拋接等)		
第 14 週				4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	4、能參加傳接球遊戲(球友呼拉圈、接球回家、跑船大作戰、傳球接龍等)		
第 15 週					5、協助下能參加拍球遊戲(如：拍球奪寶、攻佔城堡等)		
				6、能參加拋擲球遊戲(如：捕魚大豐收、正中目標、走轉拋擲、遠近呼拉圈挑戰等)			

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 16 週	4、圓形 真有趣	3/5	4、能操作呼拉 圈做運動	2c-I-1 表現尊重的團體 互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的 學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的 動作表現。 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。 3c-I-2 表現安全的身體 活動行為。 4d-I-2 利用學校或社 區資源從事身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 1、提示下能用呼拉圈做造型(如:瓢 蟲、烏龜、小鳥、袋鼠.....等) 2、協助下能用呼拉圈伸展(如:正 面、側面、背面等)	觀察 操作	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。
第 17 週		3/5					
第 18 週		3/5					
第 19 週		2/4					
第 20 週		3/5					
第 21 週		3/5					
第 22 週		1					

◎「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。

臺南市公立佳里區佳里國民小學 113 學年度第二學期低中年級 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	自編(參考 112 健康與體育康軒版第 1~2 冊、翰林版第 1-3 冊、小紅帽)	實施年級 (班級/組別)	特教班 (二、三年級)	教學節數	二年級，每週(3)節，本學期共(59)節 三年級，每週(5)節，本學期共(99)節		
課程目標	<p>一、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。</p> <p>二、養成規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。</p> <p>四、培養獨立生活的自我照護能力。</p> <p>五、培養良好人際關係與團隊合作精神。</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-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> <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 1 週	1、健康飲食聰明吃	1	1、能有健康的飲食習慣	1a- I -1 認識基本的健康常識。	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。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 1、提示下能體驗/仿說生活中常見食物的五感 2、提示下能指認/說出早餐/營養午餐/假日或節慶飲食的食材名稱 3、提示下能將營養午餐/假日或節慶飲食做簡單分類(主食、蔬菜、肉類、點心和水果類)	指認 問答 觀察 操作	人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第 2 週		2/4		2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。			
第 3 週		3/5		3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。			

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 4 週	2、暖身 動起來	3/5	2、能做簡易健 康操	4a-I-2 養成健康的生 活習慣。 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。 2c-I-2 表現認真參與的 學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的 動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元 性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體 活動行為。	4、提示下能愛惜嘗試的食物(如根 據喜好調整食物的份量) 5、能每天定時定量飲用白開水 6、提示下能配對紅燈或綠燈食物 7、提示下能做到用餐前後的注意事 項(飯前洗手、食物慢慢咬碎吞食、飯後不 做劇烈運動、喝水漱口.....等) Ab-I-1 體適能遊戲 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康 的益處。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察 操作	人E3 了解每個 人需求的 不同，並 討論與遵 守團體的 規則。
第 5 週		3/5					
第 6 週		3/5					
第 7 週		3/5					
第 8 週		2/4					
第 9 週		3/5					

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 10 週	3、玩球 樂趣多 II	3/5	3、能參與簡易 球類活動	2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 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。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Cb- I -2 班級體育活動。 Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	觀察 操作	人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第 11 週							
第 12 週							
第 13 週							
第 14 週							
第 15 週	4、圓形 真有趣 II	3/5	4、能操作呼拉 圈做運動	同上	Ab- I -1 體適能遊戲。 Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。 Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。 1、提示下能利用身體部位搖呼拉圈(如:手臂伸直、手腕轉動跳躍、腰部搖動等) 2、協助下能參加呼拉圈遊戲(如:跳格子、鑽洞、接力等)	觀察 操作	

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 16 週	5、我的身體我守護	2/4	5、能有保護自己身體的知能	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2c-I-1 表現適當的團體互動行為。 3b-I-2 表現日常生活中簡易的人際溝通互動技能。 3c-I-2 能於引導下，表現安全的身體活動行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 1、協助下能仿說/指認自己的外表特徵 2、協助下能仿認男女身體特徵 3、協助下能根據男女生符號/圖示使用公共廁所 4、協助下能仿說/指出身體隱私部位 5、協助下能仿說/指出身體的自主權(如:不讓人隨意碰觸、不隨意碰觸他人.....等)	指認 問答 觀察 操作	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。
第 17 週		3/5					
第 18 週		3/5					
第 19 週		3/5					
第 20 週		3/5					
第 21 週		3/5					
第 22 週		1					

- ◎「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。