

臺南市公立佳里區佳里國民小學 113 學年度第一學期中高年級 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、翰林版第 3~5 冊、小紅帽)	實施年級 (班級/組別)	特教班 (四、六年級)	教學節數	每週(5)節，本學期共(101)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	2	1、能有健康的飲食習慣	1a- I -1 認識基本的健康常識。 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。	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。 Eb- I -1 健康安全消費的認識 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		5					
第 3 週		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	5	2、能做簡易 健康操	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 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、提示下能指認/仿說六大類食物營養的功能 5、提示下能愛惜嘗試的食物(如根據喜好調整食物的份量) 6、能每天定時定量飲用白開水 7、提示下能檢討/分享自己的飲食經驗是否營養均衡(符合六大類健康食物、不挑食、選擇較多營養類別的餐點組合.....等) 8、提示下能注意食物的安全事項(製造日期、保存期限、包裝封口、食品色澤臭味) 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		5					
第 6 週		5					
第 7 週		4					
第 8 週		5					
第 9 週		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	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。 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。 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。	6、會仿做緩和運動(踏步放鬆、調整呼 吸、伸臂踏回)	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		5			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。		
第 12 週		5			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 13 週		5			2、能練習推球技巧(如:瞄準、拉桿、 擊球等)		
第 14 週		5			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 15 週		5			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) 5、能參加推球遊戲(如:推桿得分、穿 越障礙等)		

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	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。	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) 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		5					
第 18 週		5					
第 19 週		4					
第 20 週		5					
第 21 週		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 學年度第二學期中高年級 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、翰林版第 3-5 冊)	實施年級 (班級/組別)	特教班 (四、六年級)	教學節數	每週(5)節，本學期共(98)節 畢業生共(87)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	3	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。 Eb- I -1 健康安全消費的認識 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		4		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。	1-1 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 1-2 提示下能指認/說出食物的六大類名稱(全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類) 1-3 提示下能將營養午餐或假日節慶飲食依據六大類食物做分類		
第 3 週		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	5	2、能做簡易健康操	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1-4 提示下能指認/仿說六大類食物營養的功能 1-5 提示下能愛惜嘗試的食物(如根據喜好調整食物的份量) 1-6 能每天定時定量飲用白開水 1-7 提示下能檢討/分享自己的飲食經驗是否營養均衡(符合六大類健康食物、不挑食、選擇較多營養類別的餐點組合.....等) 1-8 提示下能注意食物的安全事項(製造日期、保存期限、包裝封口、食品色澤臭味)	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		5					
第6週		5					
第7週		5					
第8週		3					
第9週		5					
				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。	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。	1、會仿做肩頸運動(頸部繞環、聳肩) 2、會仿做手部運動(甩手、手臂划水、手臂伸展、肘夾畫圈) 3、會仿做腰臀運動(彎/扭腰、扭臀、轉腰擺臂) 4、會仿做腿部運動(膝蓋繞環、腳踝繞環、蹲起、下肢伸展、抬膝踏併、側滑步) 5、會仿做協調運動(平衡抬腳、拍手開腳跳、擴胸伸腿、振臂跳躍、馬步出拳)	

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	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。	6、會仿做緩和運動(踏步放鬆、調整呼吸、伸臂踏回) 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。 1、提示下能練習踢球技巧(如:足內側踢、傳、停球；足背踢球；足底/足背運、停球等) 2、提示下能參加踢球遊戲(如:命中目標、堅守堡壘、足球木頭人、運球大風吹等)	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 11 週		5					
第 12 週		5					
第 13 週		5					
第 14 週		5					
第 15 週	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 16 週	5、我是小小跆拳道家 (六年級)	4	5、能表現基本防衛動作	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現適當的團體互動行為。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 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。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 1、提示下能練習跳躍動作(如:雙腳左右跳、前後跳、交叉跳、交錯跳等) 2、協助下能練習支撐跳躍動作(如:靜態支撐、支撐原地跳、分站跳躍、簡易平衡木支撐等) 3、提示下能做準備姿勢(平行、實戰) 4、提示下能做基本步法練習(如:前行步、後撤步、前後滑步等) 5、提示下能做基本腿法練習(如:前踢、旋踢等) 6、協助下能做組合動作練習(如:移動步法、踢目標物、旋踢、合作紙棒攻擊防守等)	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 17 週		5					
第 18 週		3		6、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。		

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 19 週		5	6、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。	<u>六年級</u> 1、在提示下能說出/指出青春期的身體改變情形 2、在提示下能說出/指出男女性的第二性徵 3、提示下能仿說/指出身體隱私部位 4、提示下能分辨正當與不正當的身體接觸 5、提示下能仿說/指出身體的自主權(如:不讓人隨意碰觸、不隨意碰觸他人.....等) 6、提示下能仿說/做到危害身體的防範策略(如:尋求別人幫忙、撥打求救電話專線、拒絕然後趕快離開.....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 20 週		5			<u>四年級</u> 1、提示下能仿說/指認自己的外表特徵 2、提示下能仿認男女身體特徵 3、能根據男女生符號/圖示使用公共廁所 4、提示下能仿說/指出身體隱私部位 5、提示下能仿說/指出身體的自主權(如:不讓人隨意碰觸、不隨意碰觸他人.....等) 6、提示下能分辨正當與不正當的身體接觸		
第 21 週		5					
第 22 週		1					

◎第 19 週畢業生畢業典禮

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎「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。