

教材版本	自編/翰林一至四上 健康與體育	實施年級 (班級/組別)	特教班		教學節數	每週(4)節，本學期共(88)節	
課程目標	1. 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。 2. 養成規律運動與健康生活的習慣。 3. 培養健康與體育問題解決的能力。 4. 培養獨立生活的自我照護能力。 5. 培養良好人際關係與團隊合作精神。						
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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。						
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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 至 第七週	健康 單元一飲食智慧王 活動一、飲食新概念 體育 單元一我動我開心 ☆健康動滋樂	28	健康 1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 能從日常生活中實行均衡飲食。 3. 了解六大類食物的類型。 體育 1. 能做簡易健康操。 2. 能模仿簡易肢體動作。	健康 1a-I-2 認識個人的健康生活習慣 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的困擾。 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。 2a-III-2 了解健	健康 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。 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。 Ea-III-3 每日飲食指南的認識。 體育 Bc-I-1 常見暖身伸展動作的認識。 Ib-I-1 簡易唱、跳	指認 觀察 實作	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【環境教育】 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。

				<p>康問題對個人及重要他人所造成的嚴重性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4a-II-2 展現日常生活中增進個人健康的行為。 4a-III-2 自我反省促進健康的行動。 體育 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>與模仿性律動遊戲。 Bc-II-1 暖身、活動部位伸展目的之認識。 Ib-II-1 簡易音樂律動與模仿性舞蹈。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Ib-III-1 模仿性與主題式簡易創作舞。</p>		
<p>第八週 至 第十四週</p>	<p>健康 單元一飲食智慧王 活動二、飲食生活面面觀 體育 單元二運動力與美 ☆飛天旋轉</p>	<p>28</p>	<p>健康 1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 能舉出有助於生長發育的因素。 體育 1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。</p>	<p>健康 1a-I-1 認識個人的基本健康常識 1a-I-2 認識個人的健康生活習慣 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。 體育 1d-I-1 認識基本動作技能。</p>	<p>健康 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。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Ea-III-3 每日飲食指南的認識。 體育 Ce-I-1 其他休閒運動的參與。 Ce-II-1 其他休閒運動簡易遊戲。 Ce-III-1 其他休閒</p>	<p>指認 觀察 實作</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>

				<p>3d- I -1 應用基本動作常識參與遊戲。</p> <p>4d- I -2 利用學校資源從事身體活動。</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活動。</p> <p>1d-III-1 認識運動技能的基本要素。</p> <p>3d-III-1 運用適當的策略增進運動技能的學習。</p>	<p>運動基本技能。</p>		
<p>第十五週 至 第二十二週</p>	<p>健康 單元二克癮防衛隊 ☆消滅菸蟲行動</p> <p>體育 單元三跑跳擲我最行 ☆運球好好玩</p>	32	<p>健康 1. 能了解吸菸對健康的危害。 2. 建立無菸家庭 3. 建立無菸校園</p> <p>體育 1. 能正確的做出單手運球的動作 2. 能做出直線前進的運球動作。</p>	<p>健康 2a- I -1 認識影響個人健康的行為。 3b- I -3 能於日常生活中嘗試運用簡易的生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>健康 Bb- I -2 吸菸的危害及拒絕二手菸的方法。 Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。 Bb-III-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔等成癮物質對健康的危害。</p> <p>體育 Hb- I -1 練習陣地</p>	<p>指認 觀察 實作</p>	<p>【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【環境教育】 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</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>2a-III-2 了解健康問題對個人及重要他人所造成的嚴重性。</p> <p>3b-III-3 能表現自我選擇的技能。</p> <p>體育</p> <p>1d-I-1 認識基本動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作練習的基本策略。</p> <p>1d-III-1 認識運動技能的基本要素。</p> <p>2c-I-2 表現參與的學習態度。</p> <p>2c-II-2 表現配合團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、適當溝通的團隊精神。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>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。</p> <p>Hb-II-1 練習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、停球之手眼動作協調、力量及準確的控制。</p> <p>Hb-III-1 練習陣地攻守性球類運動基本動作。</p>		
--	--	--	--	--	--	--

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				3c-II-1 表現聯合性動作的基本技能。			
--	--	--	--	-----------------------	--	--	--

◎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」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。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

教材版本	自編/翰林一至四下 健康與體育		實施年級 (班級/組別)	特教班		教學節數	每週(4)節，本學期共(88)節	
課程目標	1. 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。 2. 養成規律運動與健康生活的習慣。 3. 培養健康與體育問題解決的能力。 4. 培養獨立生活的自我照護能力。 5. 培養良好人際關係與團隊合作精神。							
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-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。							
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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵	
				學習表現	學習內容			
第一週 至 第七週	健康 單元一健康從齒 開始 ☆護齒達人 體育 單元一運動大集 合 ☆伸展自如	28	健康 1. 了解牙齦健康對口腔健康的影響。 2. 採取改善口腔健康的行動。 體育 1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2. 能進行靜態伸展運動。 3. 能進行動態伸展運動。	健康 1a-I-2 認識個人的健康生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康產品。 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。	健康 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Da-I-2-4 口腔衛生重要性的覺察。 Fb-I I-1 個人的健康行為展現。 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。 Eb-III-1 健康消費資訊來源與媒體影響 體育	指認 觀察 實作	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。	

			<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> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>2b-III-2 願意培養良好的健康生活型態。</p> <p>3a-III-1 適當地操作基礎健康技能。</p> <p>4a-III-1 能於日常生活中運用適當的健康資訊、產品與服務。</p> <p>體育</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識簡易的運動常識。</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>1c-II-2 認識身體活動的傷害和簡易防護概念。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>1c-III-1 認識動作技能要素和基本運動規範。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Bc-I-1 常見暖身伸展動作的認識。</p> <p>Ab-II-2 自我身體適能狀況的了解。</p> <p>Bc-II-1 暖身、活動部位伸展目的之認識。</p> <p>Ab-III-2 自我身體適能了解與簡易運動執行。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p>		
--	--	--	---	--	--	--

				1c-III-2 認識身體活動的防護知識，維護運動安全。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。			
第八週 至 第十四週	<p>健康 單元二消費高手 ☆消費有智慧</p> <p>體育 單元二球兒好好玩 ☆足下功夫</p>	28	<p>健康 1. 認識不同類別的商品標示。 2. 認識商品標示內容。 3. 了解購物結帳流程。</p> <p>體育 1. 能在協助下用腳控球，並進行各種遊戲。 2. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。</p>	<p>健康 1a-I-2 認識個人的健康生活習慣。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康產品。 1a-II-2 了解促進健康生活的基 本方法。 4a-II-1 日常生活中，常見健康資訊、產品與服務的運用。 1a-III-2 認識生活行為對個人與群體健康的影響。 4a-III-1 能於日常生活中運用適當的健康資訊、產品與服務。</p> <p>體育 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識簡易的運動常識。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p>	<p>健康 Eb-I-1 健康安全消費的認識。 Eb-II-1 個人健康安全消費的原則。 Eb-III-1 健康消費資訊來源與媒體影響。</p> <p>體育 Hb-I-1 練習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。 Hb-II-1 練習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、停球之手眼動作協調、力量及準確的控制。 Hb-III-1 練習陣地攻守性球類運動基本動作。</p>	指認 觀察 實作	<p>【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。</p>

				<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和簡易防護概念。</p> <p>1c-III-1 認識動作技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p>			
<p>第十五週 至 第十九週</p>	<p>健康 單元三成長的喜悅 ☆身體的變化 體育 單元三運動大集合 ☆用身體作畫</p>	20	<p>健康 1. 認識性別刻板印象。 2. 了解兩性的特質與能力。 3. 認識身體自主權。 體育 1. 能模仿單人造型。 2. 能進行兩人組合造型。</p>	<p>健康 1a-I-2 認識個人的健康生活習慣。 4b-I-1 在引導下表達個人對促進健康的想法。 1a-II-2 了解促進健康生活的本方法。 4b-II-1 在引導下說明個人對促進健康的想法 1a-III-2 認識生活行為對個人與群體健康的影響。 4b-III-1 在引導下對重要他人表達個人對促進健康的想法。 體育 2d-I-1 能觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗身體活動。 1c-II-1 認識身</p>	<p>健康 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線的認識。 Db-II-2 與不同性別者的適當互動。 體育 Ib-I-1 簡易唱、跳與模仿性律動遊戲。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	指認 觀察 實作	<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。 【法治教育】 法E8 認識兒少保護。 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

				體活動的動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動的興趣。 2d-III-3 說出多元性身體活動的特色。			
第二十週 至 第二十二週	健康 單元四防災小小兵 ☆天搖地動	12	健康 1. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 2. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 3. 了解緊急救難包的重要性。	健康 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。 3a-III-1 適當地操作基礎健康技能。 3a-III-2 在提示下，能於不同的生活情境中，表現基礎健康技能。	健康 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	指認 觀察 實作	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。

◎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」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。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。