

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	全班	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1. 能持之以恆進行體能運動(例如暖身操、超慢跑、有氧運動等等) 2. 能正確做出期末表演的舞蹈動作 3. 能和同學合作參與班級體育競賽(體育週) 4. 能觀察身體外觀的變化 5. 能了解自我身體的狀況 6. 具備自我安全意識						
該學習階段 領域核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養						
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 8/25-8/31	1. 我愛運動 2. 期末表演節目選擇 3. 期末表演節目練習	1	1. 能做出簡易暖身及拉筋的動作 2. 能每天進行超慢跑 10 分鐘 3. 能表達自己喜歡的期末表演類型 4. 能模仿做出舞蹈動作	3c- II -1 表現聯合性動作的基本技能。 4d- II -1 培養規律運動的習慣。 4c- I -2 選擇適合個人的簡易身體活動 3c- II -1 表現聯合性動作的基本技能	Bc- I -1 常見暖身伸展動作的認識。 Ga- I -1 走與跑的簡易動作。 Ib- I -1 簡易唱、跳與模仿性律動遊戲。 Ib- II -1 簡易音樂律動與模仿性舞蹈	觀察 實作評量 口說評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利
第二週 9/1-9/7		3					
第三週 9/8-9/14		3					
第四週 9/15-9/21		3					
第五週 9/22-9/28		3					
第六週	1. 我愛運動	3	1. 能做出簡易暖身及	2a- I -2 感受健康	Aa- I -1 自我生	觀察	安 E3 知道常

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

9/29-10/5	2. 期末表演節目練習 3. 我長大了		拉筋的動作	問題對自己造成的困擾	長發育情況的觀察	紙筆評量 實作評量 口說評量	見事故傷害 安E4探討日常生活應該注意的安全 安 E6 了解自己的身體 家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第七週 10/6-10/12		2	2. 能每天進行超慢跑15分鐘	2b- II -2願意改善個人重要的健康習慣。	Bc- I -1常見暖身伸展動作的認識		
第八週 10/13-10/19		3	3. 能模仿做出舞蹈動作	4d- II -1 培養規律運動的習慣。	Fb- I -1個人的健康行為展現		
第九週 10/20-10/26		3	4. 能記錄自己身高體重的變化	3c- II -1 表現聯合性動作的基本技能	Ga- I -1走與跑的簡易動作。		
第十週 10/27-11/2		3	5. 能依據健康中心的建議進行健康生活或改善計畫		Ib- I -1簡易唱、跳與模仿性律動遊戲。		
第十一週 11/3-11/9		3			Ib- II -1簡易音樂律動與模仿性舞蹈		
第十二週 11/10-11/16	1. 我愛運動 2. 期末表演節目練習 3. 體育週	3	1. 能做出簡易暖身及拉筋的動作	2c- I -2表現參與的學習態度	Bc- I -1常見暖身伸展動作的認識	觀察 實作評量 口說評量	
第十三週 11/17-11/23		3	2. 能每天進行超慢跑15分鐘	3d- I -1應用基本動作常識參與遊戲	Cb- I -2常見班級性體育活動		
第十四週 11/24-11/30		3	3. 認識並了解體育週的競賽項目	2c- II -2表現配合團隊合作、友善的互動行為	Cd- I -1戶外休閒運動的參與		
第十五週 12/1-12/7		3	4. 能和同學合作練習體育週的競賽項目	2c- II -3表現共同參與、樂於嘗試的學習態度	Ib- I -1簡易唱、跳與模仿性律動遊戲。		
第十六週 12/8-12/14		3	5. 能參與學校體育週活動	3c- II -1 表現聯合性動作的基本	Ab- II -1簡易體適能遊戲		
			6. 能模仿及跟著音樂做出正確的舞蹈動作		Ib- II -1簡易音		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十七週 12/15- 12/21		3		技能 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣。	樂律動與模仿性舞蹈		
第十八週 12/22- 12/28	1. 我愛運動 2. 期末成果發表會 3. 寒假準備	3	1. 能做出簡易暖身及拉筋的動作	2c-Ⅰ-2表現參與的學習態度	Bc-Ⅰ-1常見暖身伸展動作的認識	觀察 實作評量 口說評量	
第十九週 12/29-1/4		2	2. 能每天進行超慢跑15分鐘	2d-Ⅱ-3欣賞多元性的身體活動。	Ba-Ⅱ-1居家、交通及戶外環境潛在危機的認識與安全須知		
第二十週 1/5-1/11		3	3. 能參與學校的期末表演發表會	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作的基本技能			
第二十一週 1/12-1/18		3	4. 能跟著音樂做出舞蹈動作	2b-Ⅱ-1遵守健康的基本生活規範。	Ib-Ⅱ-1簡易音樂律動與模仿性舞蹈		
第二十二週 1/19-1/20		1	5. 能了解寒假應維持正常的生活作息 6. 能注意自身安全				

◎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	自編教材	實施年級 (班級/組別)	全班	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節		
課程目標	1. 能持之以恆進行體能運動(例如暖身操、超慢跑、有氧運動等等) 2. 能配合歌曲做出舞蹈動作 3. 能和同學合作參與體育競賽及趣味競賽 4. 能遵守校慶運動會的比賽規則 5. 認識全國中等學校運動會項目及觀賞運動比賽 6. 能覺察並表達不同的情緒 7. 認識身體隱私及身體界線						
該學習階段 領域核心素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養						
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 2/5-2/8	1. 我愛運動 2. 歌曲律動 3. 校慶運動會	3	1. 了解校慶運動會的比賽項目及趣味競賽項目 2. 能和同學合作練習校慶運動會的比賽項目及趣味競賽 3. 能模仿及跟著音樂做出正確的舞蹈動作 4. 能做出國民健康操的動作 5. 能做出簡易暖身及拉筋的動作 6. 能每天進行超慢跑 15	2c- I -1 表現適當的團體互動行為 3d- I -1 應用基本動作常識參與遊戲 2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。 3c- II -1 表現聯合性動作的基本技能	Bc- I -1 常見暖身伸展動作的認識 Ga- I -1 走與跑的簡易動作。 Cb- I -2 常見班級性體育活動 Ib- I -1 簡易唱、跳與模仿性律動遊戲 Cb- II -3 學校運	觀察 實作評量 口說評量	品 E3 溝通合作與和諧人際關係 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動 安 E9 學習相
第二週 2/9-2/15		3					
第三週 2/16-2/22		3					
第四週 2/23-3/1		2					
第五週 3/2-3/8		3					
第六週 3/9-3/15		3					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			分鐘	4d- II -1培養規律運動的習慣。	動會的認識與參與		互尊重的精神性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權
第七週 3/16-3/22	1. 我愛運動 2. 唱跳律動 3. 全運會	3	1. 認識全國中等學校運動會的比賽項目 2. 能說出自己對哪種運動項目較有興趣 3. 能觀賞運動比賽 4. 能模仿及跟著音樂做出正確的舞蹈動作 5. 能做出簡易暖身及拉筋的動作 6. 能每天進行超慢跑20分鐘	2d- I -1能觀賞他人的動作表現。 1c- III -1 了解運動技能要素和基本運動規範 2d- II -2 表現觀賞者的角色和責任 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力 3c- II -1表現聯合性動作的基本技能 4d- II -1培養規律運動的習慣。	Bc- I -1常見暖身伸展動作的認識。 Ga- I -1走與跑的簡易動作。 Ce- I -1其他休閒運動的參與 Ib- II -1簡易音樂律動與模仿性舞蹈 Cb- III -2區域性運動賽會的認識	觀察 實作評量 口說評量	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 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係
第八週 3/23-3/29		3					
第九週 3/30-4/5		1					
第十週 4/6-4/12		3					
第十一週 4/13-4/19		3					
第十二週 4/25-4/26 (4/19-24全中運停課)		1					
第十三週 4/27-5/3	1. 我愛運動 2. 歌曲唱跳 3. 我的身體界線	3	1. 能跟著音樂做出舞蹈動作 2. 能分辨或說出生活中不同身體接觸的感受 3. 認識身體隱私處及身體界線 4. 知道並演練拒絕不舒服的肢體碰觸 5. 能做出簡易暖身及	1b- II -2辨別生活情境中適用的基本健康技能和生活技能 3a- II -1演練日常生活中常見的基本健康技能 3b- II -3運用基本的生活技能，因應個人的生活情	Db- I -2身體隱私與身體界線的認識 Fa- II -2與家人、朋友適當的溝通與相處技巧 b- II -1簡易音樂律動與模仿性舞蹈	觀察 實作評量 口說評量	
第十四週 5/4-5/10		3					
第十五週 5/11-5/17		3					
第十六週 5/18-5/24		3					
第十七週 5/25-5/31		2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十八週 6/1-6/7		3	拉筋的動作 6. 能每天進行超慢跑 20 分鐘	境 3c- II-1 表現聯合 性動作的基本技 能 4d- II-1 培養規律 運動的習慣。	Bc- I -1 常見暖 身伸展動作的 認識。 Ga- I -1 走與跑 的簡易動作。	
第十九週 6/8-6/14	1. 我愛運動 2. 音樂律動 3. 愛生氣的小暴龍	3	1. 能模仿及跟著音樂 做出正確的舞蹈動 作 2. 能覺察自己有不同 的情緒 3. 能辨別及命名不同 的情緒感覺 4. 能分辨適當及不適 當的情緒表現 5. 能做出簡易暖身及 拉筋的動作 6. 能每天進行超慢跑 20 分鐘	1a- I -1 認識個 人的基本健康常 識 1b- I -1 舉例說明 生活情境中適用 的健康技能 3b- I -2 表現日 常生活中簡易的 人際溝通互動技 能 3c- II-1 表現聯合 性動作的基本技 能	Bc- I -1 常見暖 身伸展動作的 認識。 Ga- I -1 走與跑 的簡易動作。 Fa- I -3 情緒的 體驗與分辨 Fb- I -1 個人的 健康行為展現 Fa- II -3 適當的 情緒調適方法 Fb- II -1-1 生 理、心理狀態 的自我檢視 b- II -1 簡易音樂 律動與模仿性 舞蹈	觀察 實作評量 口說評量
第二十週 6/15-6/21		3				
第二十一 週 6/22-6/28		3				
第二十二 週 6/29-6/30		1				

◎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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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。