

教材版本		實施年級 (班級/組別)	中高年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1. 練習走、跑、跳、平衡等基本動作技能，並提升腿部肌肉力量。 2. 認識規律飲食、均衡飲食的重要性，以及台灣的小吃及節慶食物，並培養健康飲食習慣。 3. 學習樂樂棒球的動作技能，了解規則並和同儕合作進行活動。 4. 建立規律運動與健康保健的正確觀念，促進身體保健意識。 5. 能遵守上課規範並安全的進行體能活動。						
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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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		
08/30-08/31	小小運動健將	每週 3 節	1. 能做出教師指定的靠牆站立、扶欄杆或桌椅站立、單點支撐站立，或是使用站立架練習站立。 2. 能扶著欄杆練習螃蟹走、使用步態訓練器或助行器練走等。 3. 練習指定次數的蹲下後起立、單腳或雙腳上下椅子，以訓練腿部肌力；能雙腳膝蓋夾球走	中年級： 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動的興趣。	中年級： Bc-Ⅱ-1 暖身、活動部位伸展目的之認識。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。	實作評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
09/01-09/07							
09/08-09/14							
09/15-09/21							
09/22-09/28							
09/29-10/05				高年級： 1c-Ⅲ-1 認識動作技能要素和基本運動規範。 3c-Ⅲ-2 在身體	高年級： Ab-Ⅲ-1 體適能促進活動。		

10/06-10/12			<p>路，或是跳圈圈；能進行繞物走、折返跑、跳遠、支撐、翻滾等動作。</p> <p>4. 能於半圓形輔具中保持平衡，踏腳或轉圈；能走平衡木。</p> <p>5. 能將兩個以上的基本動作進行整合，並完整執行動作計畫。</p>	活動中發展個人運動潛能。	Cb-III-1 運動安全規則的認識、運動精神的展現。		
10/13-10/19	飲食吃得好	每週3節	<p>1. 規律飲食:運用故事說明每天吃早餐、午餐、晚餐的重要性，並讓學生分享自己的經驗。</p> <p>2. 均衡飲食:六大類食物以及三大營養素，包含蛋類的攝取。</p> <p>3. 能製作我的餐盤，並和他人分享。</p> <p>4. 台灣小吃、節慶食物:認識台灣常見的小吃，以及各大節慶的特色食物。</p>	<p>中年級：</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的基 本方法。</p> <p>4a-II-2 展現日 常生活中增進個 人健康的行為。</p>	<p>中年級：</p> <p>Ea-II-1 常見 食物與營養的 種類和需 求。</p> <p>Eb-II-1 個人 健康安全消費 的原則。</p>	<p>口語評量 實作評量</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。</p> <p>【能源教育】 能 E8 於家庭、校園 生活實踐節能 減碳的行動。</p>
10/20-10/26							
10/27-11/02							
11/03-11/09							
11/10-11/16							
11/17-11/23							
11/24-11/30				<p>高年級：</p> <p>1a-III-2 認識生 活行為對個人與 群體健康的影 響。</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>高年級：</p> <p>Ea-III-1-1 個 人的營養需 求。</p> <p>Ea-III-3-1 每 日飲食指南的 認識。</p>		

12/01-12/07	樂樂棒球	每 週 3 節	<ol style="list-style-type: none"> 能用各種方式進行丟球，例如：高手丟球、低手丟球、彈地球等。 能接住他人丟的球，依學生能力可操作不同大小、軟硬度的球。 能練習揮棒動作。 能瞄準棒球，並將球打擊出去。 能認識樂樂棒球的規則，和同學合作進行樂樂棒球的活動。 	中年級： 1d-Ⅱ-1 認識動作練習的基本策略。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。 2c-Ⅱ-2 表現配合團隊合作、友善的互動行為。	中年級： Cb-Ⅱ-1 安全規則的遵守、運動增進身體發展的基本知識。 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、跑動踩壘之手眼動作協調、力量及準確的控制。	實作評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
12/08-12/14							
12/15-12/21							
12/22-12/28							
12/29-01/04							
01/05-01/11							
01/12-01/18							
01/19-01/20				高年級： 1c-Ⅲ-1 認識動作技能要素和基本運動規範。 2d-Ⅲ-2 遵守運動賽事中選手和觀眾的規範。	高年級： Cb-Ⅲ-1 運動安全規則的認識、運動精神的展現。 Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性球類運動基本動作。		

◎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。

教材版本		實施年級 (班級/組別)	中高年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1. 透過體操動作的模仿，發展學生的肢體協調性，以培養基本的運動技巧與能力。 2. 學習和建立生活中的安全危機意識，了解如何預防和處理。 3. 練習籃球的動作技巧，並和同學合作進行簡易的籃球遊戲。 4. 能遵守上課規範與運動比賽的簡易規則。 5. 建立規律運動與健康保健的正確觀念，促進身體保健意識。						
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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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		
02/05-02/08	校慶運動會：我會做體操	每週 3 節	1. 能進行運動前的全身暖身活動，例如：轉動手腳、腰部、腿部拉筋…。 2. 能模仿教師動作練習體操，例如：校慶運動會的 Lucy 健康操。 3. 能搭配音樂進行體操練習 1-3 首。 4. 能在運動後擦汗、補充水份、更換濕	中年級： 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	中年級： Bc-II-1 暖身、活動部位伸展目的之認識。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪的基本動作。	實作評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
02/09-02/15				高年級： 1c-III-1 認識動作技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積	高年級： Ab-III-2 自我身體適能了解		
02/16-02/22							
02/23-03/01							
03/02-03/08							

03/09-03/15			掉的衣物以免感冒。	極參與的學習態度。	與簡易運動執行。		
03/16-03/22					Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉動作。		
03/23-03/29	安全生活我最行	每週3節	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識在不同天氣下會發生的情況，並學習預防方法，如：晴天外出擦防曬戴帽子避免曬傷、冬天外出穿外套圍圍巾禦寒。 2. 蚊蟲叮咬的預防和處理方法。 3. 看見蜜蜂、蜂窩時不伸手拍打、逗留，用外套蓋住頭部、身體緩緩離開。 4. 安全過馬路須知，認識交通號誌，避免邊過馬路邊嬉戲、任意穿越車道等。 5. 安心坐機車的方法，戴上安全帽、 	<p>中年級：</p> <p>1b-II-1 認識日常生活中基本健康技能和生活技能。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的基本健康技能和生活技能。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的的基本生活規範。</p> <p>高年級：</p> <p>1b-III-1 認識健康技能和生活技能對個人健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-3 對照個人生活情境的健康需求，尋求適</p>	<p>中年級：</p> <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的認識與安全須知。</p> <p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的簡易急救處理。</p> <p>高年級：</p> <p>Ba-III-2-1 校園事故傷害的預防。</p> <p>Ba-III-4-2 突發事故或危險情境的處理方法。</p>	口語評量 實作評量	<p>【安全教育】</p> <p>安E2 了解危機與安全。</p> <p>安E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。</p>
03/30-04/05							
04/06-04/12							
04/13-04/19							
04/20-04/26							
04/27-05/03							
05/04-05/10							

			小心雨衣過長、跨坐不側坐、不影響駕駛等。	用的健康技能和 生活技能。 3b-III-4 在日常生活 中適當運用 生活技能。		
05/11-05/17	籃球小達人	每週 3 節	<ol style="list-style-type: none"> 能拍球著地並接住反彈起來的球。 能進行連續的籃球運球。 能拋出籃球或接住教師拋出的球。 能將球瞄準投入指定目標中，並認識不同距離的投籃分數不同。 能認識基本籃球規則，和同學合作進行簡易的籃球遊戲。 	中年級： 1d-II-1 認識動作練習的基本策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。 2c-II-2 表現配合團隊合作、友善的互動行為。	中年級： Cb-II-1 安全規則的遵守、運動增進身體發展的基本知識。 Hb-II-1 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。	實作評量
05/18-05/24						
05/25-05/31						
06/01-06/07						
06/08-06/14						
06/15-06/21						
06/22-06/28						
06/29-06/30				高年級： 1c-III-1 認識動作技能要素和基本運動規範。 2d-III-2 遵守運動賽事中選手和觀眾的規範。	高年級： Cb-III-1 運動安全規則的認識、運動精神的展現。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運	
						【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					動基本動作。		
--	--	--	--	--	--------	--	--

◎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。