

臺南市永康區大灣國民小學 113 學年度第一學期全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	學習功能嚴重缺損之生態活動課程設計生態課程	實施年級 (班級/組別)	全年級	教學節數	每週 3 節，本學期共 62 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。						
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-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		
第一週～ 第六週	我會跑步	18	1. 能以跑或走的動作，完成 10～20 公尺的移動距離。 2. 能以倒退走、側併步走的動作，完成 5～10 公尺的移動距離。 3. 能以側併步的動作繞過三角錐走 S 型 10-20 公尺。 4. 能遵守跑步規範。	低年級 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。 2c-I-1 表現適當的團體互動行為。 2c-I-2 表現參與的學習態度。 2d-I-1 能觀賞他人的動作表現。 3a-I-2 能於引導下，操作簡易的健康技能。	低年級 Cb-I-1 基本的運動安全常識與運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動的參與。 Ga-I-1 走與跑的簡易動作。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調。 Ib-I-1 簡易唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察 實作	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
第七週～ 第十一週	我會做體操	15	1. 能跟隨影片做體操 1-3 首歌(動動活力健康操、扭扭體操、See you tomorrow)。 2. 能培養健康技能。 3. 能遵守做體操規範。	中年級 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和簡易防護概念	中年級 Cb-II-1 安全規則的遵守、	觀察 實作	

第十二週 ~第十七週	我會踢球	18	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能指認足球實物。 2. 能進行踢球的動作至少 3-5 次。 3. 能踢中老師發的球至少 3-5 次。 4. 能將球踢進籃子/箱子至少 3-5 次。 5. 能遵守足球運動規範。 	<p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。</p> <p>2c-II-3 表現共同參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者合宜的行為。</p> <p>3a-II-1 演練日常生活中常見的基本健康技能。</p> <p>高年級</p>	<p>運動增進身體發展的基本知識。</p> <p>Cd-II-1 戶外休閒運動簡易遊戲。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。</p> <p>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。</p> <p>Ib-II-1 簡易音樂律動與模仿性舞蹈。</p>	觀察 實作	
第十八週 ~第二十二週	我會玩呼拉圈	15	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能指認呼拉圈實物。 2. 能鑽過 3-5 個直立的呼拉圈。 3. 能與 1-2 位同學手牽手，將呼拉圈穿過身體，完成呼拉圈接力至少 1-2 趟。 4. 能遵守呼拉圈使用規範。 	<p>1c-III-1 認識動作技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 認識身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神與規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與的學習態度。</p> <p>3a-III-1 適當地操作基礎健康技能。</p>	<p>Cb-III-1 運動安全規則的認識、運動精神的展現。</p> <p>Cd-III-1 戶外休閒運動基本技能。</p> <p>Ga-III-1-1 跑的基本動作。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作。</p> <p>Ib-III-1 模仿性與主題式簡易創作舞。</p>	觀察 實作	

◎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。

臺南市永康區大灣國民小學 113 學年度第二學期全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	學習功能嚴重缺損之生態活動課程設計生態課程	實施年級 (班級/組別)	全年級	教學節數	每週 3 節，本學期共 61 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。						
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-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		
第一週～ 第五週	我會做體操	15	1. 能跟隨影片做體操 1-3 首歌(學學動物體操、咻蹦蹦、新式國民健康操一~三年級)。 2. 能遵守做體操規範。	低年級 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。 2c-I-1 表現適當的團體互動行為。 2d-I-1 能觀賞他人的動作表現。 3a-I-2 能於引導下，操作簡的健康技能。	低年級 Ga-I-1 走與跑的簡易動作。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調。 Ib-I-1 簡易唱、跳與模仿性律動遊戲。 中年級 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。	觀察 實作	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
第六週～ 第十一週	我會玩樂樂棒球	18	1. 能指認樂樂棒球相關器材。 2. 能擊中打擊座上的球 3-5 次。 3. 能遵守樂樂棒球運動規範。	中年級	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。	觀察 實作	安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。

第十二週 ~第十七週	我會傳接球	15	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做雙手抱球傳球、頭上傳球、胯下傳球、轉身傳球。 2. 能做前拋傳接球 3-5 次。 3. 能遵守傳接球規範。 	<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>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。</p> <p>2c-II-3 表現共同參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>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。</p> <p>Ib-II-1 簡易音樂律動與模仿性舞蹈。</p> <p>高年級</p> <p>Cb-III-1 運動安全規則的認識、運動精神的展現。</p> <p>Ga-III-1-1 跑的基本動作。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作。</p> <p>Ib-III-1 模仿性與主題式簡易創作舞。</p>	觀察 實作	
第十八週 ~第二十二週	我會打保齡球	15	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能指認保齡球相關器具。 2. 能擊倒距離 1-2 公尺以外的 3-8 支保齡球瓶。 3. 能遵守保齡球運動規範。 	<p>高年級</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 認識身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神與規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與的學習態度。</p>	<p>高年級</p> <p>Cb-III-1 運動安全規則的認識、運動精神的展現。</p> <p>Ga-III-1-1 跑的基本動作。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作。</p> <p>Ib-III-1 模仿性與主題式簡易創作舞。</p>	觀察 實作	

◎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。