

臺南市公(私)立安定區南興國民小學 113 學年度第 1 學期 六年級 健體 領域學習課程計畫

教材版本	康軒	實施年級	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(66)節
課程目標	1. 熟練羽球、排球和籃球運動，並在活動過程中培養合群的態度。 2. 學會維持良好人際關係的方法，能適當的化衝突、拒絕他人不合理的要求。 3. 認識原住民舞蹈特色，並學習接納與尊重不同文化。 4. 選購標示完整的食品、藥品與運動產品，並表現理性、負責任的消費行為。 5. 了解武術運動的動作要領，並在活動中體驗兩性互動及相處模式。				
總綱核心素養	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。 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。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。				
融入之重大議題	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【家庭教育】				

家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。

家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。

家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

【海洋教育】

海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。

【人權教育】

人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。

人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。

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。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵 (能力指標)
				學習表現	學習內容		
第一週 8/26-8/30	單元一 球類全能王 第 1 課 來打羽球	3	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。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 口試 2. 實作	【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第二週 9/02-9/06	單元一 球類全能王 第 1 課 來打羽球	3	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。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 實作	【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第三週 9/09-9/13	單元一 球類全能王 第 2 課 排球高手	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 口試 2. 實作	【性別平等教育】 性 E8 了解不同性

C5-1 領域學習課程計畫

			身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。			別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第四週 9/16-9/20	單元一 球類全能王 第 2 課 排球高手	3	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。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 實作 2. 口試	【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第五週 9/23-9/27	單元一 球類全能王 第 3 課 快打旋風	3	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。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 實作	【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第六週 9/30-10/04	單元二 人際加油站 第 1 課 人際交流	3	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。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1. 實作 2. 實踐 3. 口試 4. 自我評量	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【家庭教育】 家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

C5-1 領域學習課程計畫

<p>第七週 10/07-10/11</p>	<p>單元二 人際加油站 第2課 拒絕的藝術 第3課 化解衝突</p>	<p>3</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>	<p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p>	<p>1. 實作 2. 口試 3. 實踐</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p>
<p>第八週 10/14-10/18</p>	<p>單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>	<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>Ib-III-2 各國土風舞。</p>	<p>1. 實作 2. 口試</p>	<p>【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>
<p>第九週 10/21-10/25</p>	<p>單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>	<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>Ib-III-2 各國土風舞。</p>	<p>1. 實作</p>	<p>【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>

C5-1 領域學習課程計畫

<p>第十週 10/28-11/01</p>	<p>單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>	<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>Ib-III-2 各國土風舞。</p>	<p>1. 實作</p>	<p>【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>
<p>第十一週 11/04-11/08</p>	<p>單元三 舞躍大地 樂悠游 第2課 蛙泳</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>1c-III-2 應用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。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。</p>	<p>1. 口試 2. 實作</p>	<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。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p>
<p>第十二週 11/11-11/15</p>	<p>單元三 舞躍大地 樂悠游 第2課 蛙泳</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>1c-III-2 應用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。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。</p>	<p>1. 口試 2. 實作</p>	<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。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p>

C5-1 領域學習課程計畫

第十三週 11/18-11/22	單元四 聰明消費學問 第1課 消費停看聽	3	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。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1. 口試	【人權教育】 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
第十四週 11/25-11/29	單元四 聰明消費學問 第1課 消費停看聽	3	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。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1. 口試 2. 實踐	【人權教育】 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
第十五週 12/02-12/06	單元四 聰明消費學問 第2課 消費高手	3	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。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1. 實作 2. 自我評量 3. 口試	【人權教育】 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
第十六週 12/09-12/13	單元五 跑接好功夫 第1課 短距離快跑 第2課 大隊接力	3	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 實作 2. 口試	
第十七週 12/16-12/20	單元五 跑接好功夫 第2課 大隊接力 第3課 練武強體魄	3	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Ic-III-2 民俗運動簡易	1. 實作 2. 口試	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

C5-1 領域學習課程計畫

			的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C3	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	性表演。		
第十八週 12/23-12/27	單元五 跑接好功夫 第3課 練武強體魄	3	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 實作	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十九週 12/30-1/03	單元六 非常男女大不同 第1課 哪裡不一樣？	3	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。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1. 口試 2. 自我評量	【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。
第廿週 1/06-1/10	單元六 非常男女大不同 第2課 拒絕騷擾與侵害	3	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。	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。【人權教育】 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 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。
第廿一週 1/13-1/17	單元六 非常男女大不同 第3課 性別平等與自我肯定	3	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。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【人權教育】 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 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。
第廿二週 1/20-1/24	1/20 休業式						

◎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。

C5-1 領域學習課程計畫

◎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。

臺南市公(私)立安定區南興國民小學 113 學年度第 2 學期 六年級 健體 領域學習課程計畫

教材版本	康軒	實施年級	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 2. 探究珍惜醫療資源的方法，了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。 3. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則和國術的基本技能。 4. 認識並愛惜自我，學習拒絕網路不當誘惑。 5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。 6. 覺察食品安全的重要性，認識食品中毒相關概念。						
總綱核心素養	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-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。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。						
融入之重大議題	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【性別平等教育】 性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵 (能力指標)
				學習表現	學習內容		
第一週 2/3-2/7	單元一 好球開打 第 1 課 攻守兼備	3	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	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hb-III-1 障地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 口試 2. 實作	

C5-1 領域學習課程計畫

			合作，促進身心健康。				
第二週 2/10-2/14	單元一 好球開打 第1課 攻守兼備	3	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。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 口試 2. 實作	
第三週 2/17-2/21	單元一 好球開打 第2課 誰「羽」爭鋒	3	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。	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 口試 2. 實作	
第四週 2/24-2/28	單元一 好球開打 第2課 誰「羽」爭鋒 第3課 攻其不備	3	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。	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 實作 2. 表演 3. 實踐	
第五週 3/03-3/07	單元一 好球開打 第3課 攻其不備 第4課 運動安全知多少	3	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。	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	1. 實作 2. 口試 3. 表演	【安全教育】 安E7探究運動基本的保健。
第六週 3/10-3/14	單元二 健康醫點通 第1課 守護醫療資源 第2課 就醫即時通	3	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。	1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1. 表演 2. 口試	

第七週 3/17-3/21	單元二 健康醫點通 第3課 用藥保安康	3	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。	1a-III-3 理解促進健康生活的方、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 實作 2. 自我評量 3. 實踐 4. 表演	
第八週 3/24-3/28	單元三 鍛鍊好體能 第1課 鐵人三項與耐力跑	3	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。	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 口試 2. 實作 3. 晤談	
第九週 3/31-4/04	單元三 鍛鍊好體能 第2課 異程接力 第3課 練武好身手	3	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。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 口試 2. 實作	
第十週 4/07-4/11	單元三 鍛鍊好體能 第3課 練武好身手	3	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。	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 口試 2. 實作	
第十一週 4/14-4/18	單元四 青春進行曲 第1課 友誼的橋梁 第2課 網路停看聽	3	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。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1. 表演 2. 自我評量 3. 口試 4. 實作	【性別平等教育】 性E7解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。
第十二週 4/21-4/25	單元四 青春進行曲	3	健體-E-A2 具備探索身體活動	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法	1. 表演 2. 自我評量 3. 實作	

C5-1 領域學習課程計畫

	第3課 網路沉迷知多少		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。	校與社區等因素的交互作用之影響。	與日常健康行為。		
第十三週 4/28-5/02	單元五 舞動青春 第1課 斯洛伐克拍手舞	3	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-2 各國土風舞。	1. 口試 2. 實作 3. 晤談 4. 表演	【性別平等教育】 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。
第十四週 5/05-5/09	單元五 舞動青春 第2課 方塊舞	3	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-2 各國土風舞。	1. 表演 2. 實作 3. 晤談	
第十五週 5/12-5/16	單元六 食在安心 第1課 餐飲衛生	3	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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 口試 2. 實踐	
第十六週 5/19-5/23	單元六 食在安心 第2課 食安守門員	3	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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 口試 2. 實踐	
第十七週 5/26-5/30	單元六 食在安心 第3課 食品中毒解密	3	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。	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 口試 2. 表演 3. 晤談	

第十八週 6/02-6/06	單元六 食在安心 第4課 食品安全之旅	3	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。	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 口試 2. 表演 3. 晤談	
第十九週 6/09-6/13	畢業週 總統整	3	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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 口試 2. 表演 3. 晤談	
第二十週 6/16-6/20	畢業週 總統整	3	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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 口試 2. 表演 3. 晤談	

◎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。