

臺南市公立新市區新市國民小學 113 學年度第一學期一-六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	自編	實施年級 (班級/組別)	一~六	教學節數	每週(3)節，本學期共(66)節		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能在生活中，嘗試自我覺察並修正個人的不當行為，練習各項安全行為。 2. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 3. 從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。 4. 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康，並能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。 5. 能在運動過程中，表現認真參與活動的積極態度，並避免運動傷害。 6. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作，並能與同學培養默契通力合作，完成動作。 7. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。 8. 能盡力的完成教材動作，並能做出教材闖關活動的動作技巧。 9. 能識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。 10. 能經由活動以提升身體柔軟度及平衡感。 11. 表現聯合性的基本運動能力。 						
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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</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>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。</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>						
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		
一 【8/30(五)開學日】	一-1 體適能檢測 一-2 熱身/伸展運動	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能完成課前體適能檢測動作項目。 2. 能了解暖身運動重要性。 3. 能認識並做出各項暖身伸 	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 2a-III-3 體察健康行	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			展動作。	動的自覺利益與障礙。			人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
二	二-1 競技疊杯 二-2 熱身/伸展運動	3	1. 能認識競技疊杯的各種動作要領。 2. 能認識競技疊杯各項器材名稱與動作名稱，如 333/363/cycle/花式/收杯/疊杯等。 3. 能了解暖身運動重要性。 4. 能認識並做出各項暖身伸展動作。	1c- I -2認識基本的運動常識。 1d- II -1認識動作技能概念與動作練習的策略。 1c- III -1了解運動技能要素和基本運動規範。	Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb- II -1運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb- III -1運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
三	二-1 競技疊杯 二-2 熱身/伸展運動	3	1. 能完成競技疊杯(疊杯/收杯)的動作。				
四	二-1 競技疊杯 二-2 熱身/伸展運動	3	2. 能雙手並用且完成疊杯活動(333/363/cycle/花式)。	2c- I -1表現尊重的團體互動行為。			
五	二-1 競技疊杯 二-2 熱身/伸展運動	3	3. 能夠在規定秒數內完成疊杯指定動作(333/363/cycle/花式)。	3a- I -2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3c- II -1表現聯合性動作技能。 3d- II -1運用動作技能的練習策略。			
六	二-1 競技疊杯 二-2 熱身/伸展運動	3	4. 能依規定的方向進行疊杯與收杯動作。 5. 能模仿同學的熱身動作，學習、了解如何完成指示動作。 6. 能完成熱身操五動作，避免運動傷害。 7. 能表現認真參與活動的積極態度。 8. 能與同學培養默契合作完	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。	Bc- I -1各項暖身伸展動作。 Ce- I -1其他休閒運動入門遊戲。 Ce- II -1其他休閒運動基本技能。 Ce- III -1其他休閒運動進階技能。	觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。

			成動作。 9. 能夠遵守器具使用、場地安全及單項運動安全規定，維護活動安全。				
七	二-1 競技疊杯 二-2 熱身/伸展運動	3	1. 能觀賞競技疊杯的比賽活動並分享心情。 2. 能培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 3. 能了解暖身運動重要性。 4. 能認識並做出各項暖身伸展動作。	2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 2d- II -3 參與並欣賞多元性身體活動。 2d- III -1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb- III -1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。
八	三-1 樂樂棒球 三-2 熱身/伸展運動	3	1. 能認識樂樂棒球的各種動作要領。 2. 能認識樂樂棒球各項器材名稱與動作名稱，球/球棒/球座/壘包/揮棒/接球/傳球/跑壘/出局等。 3. 能了解暖身運動重要性。 4. 能認識並做出各項暖身伸展動作。	1c- I -2 認識基本的運動常識。 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1c- III -1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb- III -1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
九	三-1 樂樂棒球 三-2 熱身/伸展運動	3	1. 能完成樂樂棒球傳球及接球的動作。	2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。	觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。
十	三-1 樂樂棒球 三-2 熱身/伸展運動	3	2. 能做出正確的打擊動作。 3. 能完成打擊後正確跑壘，接球後正確傳球的動作。	3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	Hd I -1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。		
十一	三-1 樂樂棒球 三-2 熱身/伸展運動	3	4. 能依裁判手勢或口號，來開始動作、暫停或結束動作。	3d- II -1 運用動作技能的練習策略。	Hd- II -1 守備/跑分		
十二	三-1 樂樂棒球	3					

	<p>三-2 熱身/伸展運動</p>	<p>5. 能模仿同學的熱身動作，學習、了解如何完成指示動作。</p> <p>6. 能完成熱身操五動作，避免運動傷害。</p> <p>7. 能表現認真參與活動的積極態度。</p> <p>8. 能與同學培養默契合作完成動作。</p> <p>9. 能夠遵守器具使用、場地安全及單項運動安全規定，維護活動安全。</p>	<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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>性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>		
<p>十三</p>	<p>三-1 樂樂棒球 三-2 熱身/伸展運動</p>	<p>3</p> <p>1. 能觀賞樂樂棒球的比賽活動並分享心情。</p> <p>2. 能培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3. 能了解暖身運動重要性。</p> <p>4. 能認識並做出各項暖身伸展動作。</p>	<p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p>
<p>十四</p>	<p>四-1 徑賽運動(賽跑) 四-2 熱身/伸展運動</p>	<p>3</p> <p>1. 認識操場、跑道與使用規則。</p> <p>2. 遵守操場跑道使用規則，並和他人一同跑步。</p> <p>3. 了解暖身運動的重要性。</p> <p>4. 認識並做出各項暖身伸展動作。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

十五	四-1 徑賽運動(賽跑) 四-2 熱身/伸展運動	3	1. 認識走、跑動作。 2. 能做出及變換走、跑動作。 3. 模仿做出各種型態走、跑的動作。 4. 能表現出正確的賽跑技能，順利完成和同學的比賽。 5. 能知道賽跑的時候，必須跑在自己的賽道中。 6. 能學習終點衝刺跑。 7. 能模仿同學的熱身動作，學習、了解如何完成指示動作。				
十六	四-1 徑賽運動(賽跑) 四-2 熱身/伸展運動	3	8. 能完成熱身操五動作，避免運動傷害。 9. 能表現認真參與活動的積極態度。 10. 能與同學培養默契合作完成動作。 11. 能夠遵守器具使用、場地安全及單項運動安全規定，維護活動安全。	2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。 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。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ga- III -1 跑、跳與投擲的基本動作。	觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。
十七	四-1 徑賽運動(賽跑) 四-2 熱身/伸展運動	3	1. 能觀賞徑賽活動並分享心情。 2. 能培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 3. 能了解暖身運動重要性。	2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 2d- II -3 參與並欣賞多元性身體活動。 2d- III -1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb- III -1 運動安全	觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			4. 能認識並做出各項暖身伸展動作。		教育、運動精神與運動營養知識。		體自主權。
十八	五-1 球類運動 (接拋投滾躲) 五-2 熱身/伸展運動	3	1. 能認識各項球類運動的名稱。 2. 能聽懂老師說的指定動作名稱。(接球/滾球/拋球/躲球等)	2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3a- I -2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。 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。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ha- I -1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Ha- II -1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Ha- III -1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。
十九	五-1 球類運動 (接拋投滾躲) 五-2 熱身/伸展運動	3	3. 能表現簡易接、拋、投、滾、躲動作。				
二十	五-1 球類運動 (接拋投滾躲) 五-2 熱身/伸展運動	3	4. 能模仿同學的熱身動作,學習、了解如何完成指示動作。				
二十一	五-1 球類運動 (接拋投滾躲) 五-2 熱身/伸展運動	3	5. 能完成熱身操五動作,避免運動傷害。				
二十二 【1/20(-)結業式】	五-1 球類運動 (接拋投滾躲) 五-2 熱身/伸展運動	3	6. 能表現認真參與活動的積極態度。 7. 能與同學培養默契合作完成動作。 8. 能夠遵守器具使用、場地安全及單項運動安全規定,維護活動安全。				

◎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。

臺南市公立新市區新市國民小學 113 學年度第二學期一-六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	自編	實施年級 (班級/組別)	一~六	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節 ◎六年級上課至第 20 週共 60 節		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能在生活中，嘗試自我覺察並修正個人的不當行為，練習各項安全行為。 2. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 3. 從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。 4. 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康，並能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。 5. 能在運動過程中，表現認真參與活動的積極態度，並避免運動傷害。 6. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作，並能與同學培養默契通力合作，完成動作。 7. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。 8. 能盡力的完成教材動作，並能做出教材闖關活動的動作技巧。 9. 能識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。 10. 能經由活動以提升身體柔軟度及平衡感。 11. 表現聯合性的基本運動能力。 						
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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</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>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。</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>						
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		
一 【2/5(三)開學日】	一-1 體適能檢測 一-2 熱身/伸展運動	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能完成課前體適能檢測動作項目。 2. 能了解暖身運動重要性。 3. 能認識並做出各項暖身伸展動作。 	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1a- II -1 認識身心健康基本概念與意義。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。	觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
二	一-1 體適能檢測 一-2 熱身/伸展運動	3		3a- II -1 演練基本的健康技能。 2a- III -3 體察健康行動的自覺利益與障	Ab- II -2 體適能自我檢測方法。 Ab- III -2 體適能自我評估原則。		

				礙。			人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
三	二-1 地板滾球 一-2 熱身/伸展運動	3	1. 能認識地板滾球的各種動作要領。 2. 能認識地板滾球各項器材名稱，藍球/紅球/白球/指示牌/母球等。 3. 能了解暖身運動重要性。 4. 能認識並做出各項暖身伸展動作。	1c- I -2認識基本的運動常識。 1d- II -1認識動作技能概念與動作練習的策略。 1c- III -1了解運動技能要素和基本運動規範。	Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb- II -1運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb- III -1運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
四	二-1 地板滾球 二-2 熱身/伸展運動	3	1. 能有效拋球並成功靠近白色母球。				
五	二-1 地板滾球 二-2 熱身/伸展運動	3	2. 能控制力道拋球衝開其他的球。	2c- I -1表現尊重的團體互動行為。	Bc- I -1各項暖身伸展動作。		
六	二-1 地板滾球 二-2 熱身/伸展運動	3	3. 能表現滾球準確性控球動作。	3a- I -2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Hc- I -1標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。		
七	二-1 地板滾球 二-2 熱身/伸展運動	3	4. 應用團體討論，處理地板滾球遊戲的問題。 5. 能模仿同學的熱身動作，學習、了解如何完成指示動作。 6. 能完成熱身操五動作，避免運動傷害。 7. 能表現認真參與活動的積極態度。 8. 能與同學培養默契合作完成動作。 9. 能夠遵守器具使用、場地	3c- II -1表現聯合性動作技能。 3d- II -1運用動作技能的練習策略。 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。	Hc- II -1標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hc- III -1標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 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)

			安全及單項運動安全規定，維護活動安全。				
八	二-1 地板滾球 二-2 熱身/伸展運動	3	1. 能觀賞地板滾球的比賽活動並分享心情。 2. 能培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 3. 能了解暖身運動重要性。 4. 能認識並做出各項暖身伸展動作。	2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 2d- II -3 參與並欣賞多元性身體活動。 2d- III -1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb- III -1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。
九	三-1 樂樂棒球 三-2 熱身/伸展運動	3	1. 能認識樂樂棒球的各種動作要領。 2. 能認識樂樂棒球各項器材名稱與動作名稱，球/球棒/球座/壘包/揮棒/接球/傳球/跑壘/出局等。 3. 能了解暖身運動重要性。 4. 能認識並做出各項暖身伸展動作。	1c- I -2 認識基本的運動常識。 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1c- III -1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb- III -1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
十	三-1 樂樂棒球 三-2 熱身/伸展運動	3	1. 能完成樂樂棒球傳球及接球的動作。	2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。	觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。
十一	三-1 樂樂棒球 三-2 熱身/伸展運動	3	2. 能做出正確的打擊動作。 3. 能完成打擊後正確跑壘，接球後正確傳球的動作。	3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	Hd I -1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。		
十二	三-1 樂樂棒球 三-2 熱身/伸展運動	3	4. 能依裁判手勢或口號，來開始動作、暫停或結束動作。	3d- II -1 運用動作技能的練習策略。	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		
十三	三-1 樂樂棒球 三-2 熱身/伸展運動	3	5. 能模仿同學的熱身動作，學習、了解如何完成指示動	3c- III -1 表現穩定的身體控制和協調能力。			

十四	三-1 樂樂棒球 三-2 熱身/伸展運動		<p>作。</p> <p>6. 能完成熱身操五動作，避免運動傷害。</p> <p>7. 能表現認真參與活動的積極態度。</p> <p>8. 能與同學培養默契合作完成動作。</p> <p>9. 能夠遵守器具使用、場地安全及單項運動安全規定，維護活動安全。</p>	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>踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Hd-III-1守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>		
		3	<p>1. 能觀賞樂樂棒球的比賽活動並分享心情。</p> <p>2. 能培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3. 能了解暖身運動重要性。</p> <p>4. 能認識並做出各項暖身伸展動作。</p>	<p>2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>2d-II-3參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>2d-III-1分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p>	<p>Cb-I-1運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-II-1運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-III-1運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>實踐評量</p> <p>實作評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p>
十五	四-1 徑賽運動(賽跑) 四-2 熱身/伸展運動	3	<p>1. 認識操場、跑道與使用規則。</p> <p>2. 遵守操場跑道使用規則，並和他人一同跑步。</p> <p>3. 能了解暖身運動重要性。</p> <p>4. 能認識並做出各項暖身伸展動作。</p>	<p>1c-I-2認識基本的運動常識。</p> <p>1d-II-1認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。</p>	<p>Cb-I-1運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-II-1運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-III-1運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>實踐評量</p> <p>實作評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
十六	四-1 徑賽運動(賽跑) 四-2 熱身/伸展運動	3	<p>1. 認識走、跑動作。</p> <p>2. 能做出及變換走、跑動作。</p>	2c-I-1表現尊重的團體互動行為。	Bc-I-1各項暖身伸展動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與</p>

十七	四-1 徑賽運動(賽跑) 四-2 熱身/伸展運動	3 3. 模仿做出各種型態走、跑的動作。 4. 能表現出正確的賽跑技能，順利完成和同學的比賽。能完成 60-100 公尺短跑賽。 5. 能知道賽跑的時候，必須跑在自己的賽道中。 6. 能學習終點衝刺跑。 7. 能模仿同學的熱身動作，學習、了解如何完成指示動作。 8. 能完成熱身操五動作，避免運動傷害。 9. 能表現認真參與活動的積極態度。 10. 能與同學培養默契合作完成動作。 11. 能夠遵守器具使用、場地安全及單項運動安全規定，維護活動安全。	3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。 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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	實踐評量 實作評量	安全。 安 E7 探究運動基本的保健。
十八	四-1 徑賽運動(賽跑) 四-2 熱身/伸展運動	3 1. 能觀賞徑賽活動並分享心情。 2. 能培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 3. 能了解暖身運動重要性。 4. 能認識並做出各項暖身伸展動作。	2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 2d- II -3 參與並欣賞多元性身體活動。 2d- III -1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb- III -1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

十九	五-1 飛盤擲準 五-2 熱身/伸展運動	3	1. 能利用飛盤做各種身體的伸展活動。				
二十	五-1 飛盤擲準 五-2 熱身/伸展運動	3	2. 能完成正確反手握並投擲飛盤的動作。				
二十一	五-1 飛盤擲準 五-2 熱身/伸展運動	3	3. 能完成正確正手握並投擲飛盤的動作。	2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。 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。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。 Ce- II -1 其他休閒運動基本技能。 Ce- III -1 其他休閒運動進階技能。	觀察評量 口頭評量 實踐評量 實作評量	
二十二【6/30(-)休業式】	五-1 飛盤擲準 五-2 熱身/伸展運動	3	4. 能完成雙手或單手接住飛盤的動作。 5. 能模仿同學的熱身動作，學習、了解如何完成指示動作。 6. 能完成熱身操五動作，避免運動傷害。 7. 能表現認真參與活動的積極態度。 8. 能與同學培養默契合作完成動作。 9. 能夠遵守器具使用、場地安全及單項運動安全規定，維護活動安全。				【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。

◎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。