

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1. 能了解各食物營養素與功能，具備飲食均衡概念，透過自我管理與監控生活，進而建立良好健康體位與維持身體健康。 2. 能認識情緒類型與調適技巧，運用正向思考與行動解決生活困境，與他人建立良好互動關係。 3. 能透過了解成癮物質及其危害，採取適當策略遠離成癮物質，培養建立健康社區的社會責任 4. 能透過體適能和 Tabata 運動，有系統地參與，建構基本的體適能關鍵知能，進而 5. 能透過體操基本動作展現全身性肌肉適能，提升聯合性的身體控制能力。 6. 能藉由練習民俗體育扯鈴、飛盤等技巧，提升欣賞他人動作優點與參與動機。 7. 能認識奧運，從中培養參與運動賽事的正向態度，並藉由遊戲策略思考，擴展運動概念與樂趣。 8. 能透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動，體驗並熟練所有運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。 9. 藉由遊戲和比賽，能熟練籃球與樂樂棒球的基本傳接球技能，並且透過討論策略，培養學生團體合作之概念。						
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-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。						
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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	準備週	0					
第二週	單元一飲食智慧王 活動 1 飲食新概念	3	1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 3. 了解六大類食物的類型。 4. 了解六大類食物的每日攝取量。 5. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 6. 了解飲食均衡對健康的重要性。 7. 願意從日常生	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 實作：將六大類食物做分類。 2. 自評：檢視自己早餐的內容。 3. 問答：說出至少一種不同食物含有不同的營養素。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			<p>活中實行均衡飲食。</p> <p>8. 討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。</p>				
第三週	<p>單元一飲食智慧王</p> <p>活動2 飲食生活面面觀</p>	3	<p>1. 認識營養不均所造成的健康問題。</p> <p>2. 了解飲食、運動和體重控制的關係。</p> <p>3. 能舉出有助於生長發育的因素。</p> <p>4. 認識營養不均所造成的健康問題。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>1. 自評：檢視自己的飲食習慣。</p> <p>2. 問答：說出至少一項體重過重對身體造成影響的因素。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>
第四週	<p>單元一飲食智慧王</p> <p>活動2 飲食生活面面觀</p>	3	<p>1. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。</p> <p>2. 認識營養不均所造成的健康問題。</p> <p>3. 能舉出有助於生長發育的因素。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>1. 問答：說出至少一項不同階段的年齡有不同的飲食需求。</p> <p>2. 自評：檢視自己的生活飲食習慣。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>
第五週	<p>單元二快樂每一天</p> <p>活動1 校慶運動會</p>	3	<p>1. 認識情緒類型。</p> <p>2. 練習負向情緒的調適技巧。</p> <p>3. 如何提升抗壓力。</p>	<p>1b-II-1 認識健康技能和生</p> <p>活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生</p> <p>活技能。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。</p>	<p>1. 問答：正確說出圖中角色的情緒類型。</p> <p>2. 發表：說出至少一系圖中角色的內在想法。</p> <p>3. 發表：說出判別情緒類型的策略至少一種</p> <p>4. 演示：正確做出不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。</p> <p>5. 口語練習：練習至少一句正向語言表達。</p> <p>6. 發表：說出問題情境</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p>

						<p>的解決方法至少一種。</p> <p>7. 自評：檢視自己調適負面情緒的能力。</p> <p>8. 發表：說出壓力對身心的影響至少一項。</p> <p>9. 發表：說出提升抗壓力的方法至少一項。</p>	
第六週	單元二快樂每一天 活動 2 明日之星	3	<p>1. 接受自己的獨特性。</p> <p>2. 提升自我價值。</p> <p>3. 體會自我實現的感受。</p>	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	<p>1. 發表：曾討厭自己的經驗</p> <p>2. 問答：討厭自己的表現方式至少一項</p> <p>3. 圖畫：畫出自己喜愛的事物。</p> <p>4. 發表：參與典範文人物的相關討論。</p> <p>5. 學習單：自畫像。</p> <p>6. 發表：分享想像二十年後自己的樣子。</p> <p>7. 紙筆：完成夢想地圖活動。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯E6 覺察個人的優勢能力。</p>
第七週	單元二快樂每一天 活動 3 我愛我的家	3	<p>1. 了解家庭對自己的重要性。</p> <p>2. 學習良好的家庭溝通。</p> <p>3. 演練家庭溝通技巧。</p> <p>4. 以語言和行動表達對家人的愛。</p> <p>5. 生活快樂指數自我評量。</p>	<p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境</p>	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	<p>1. 發表：說出家人對我付出的行動至少一項。</p> <p>2. 問答：說出與家人溝通時的步驟。</p> <p>3. 演練：以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧至少一次。</p> <p>4. 自評：在生活中實踐愛家行動。</p> <p>5. 問卷調查：根據自己實際的狀況回答問卷並評量結果。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>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)。</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第八週	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動	3	<p>1. 了解吸菸對健康的危害。</p> <p>2. 建立無菸家庭。</p> <p>3. 建立無菸校園。</p>	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	<p>1. 問答：正確辨別一、二、三手菸的差別。</p> <p>2. 紙筆：找出圖中一、二、三手菸的位置。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的</p>

				<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>	<p>3. 發表：說出菸品中的有毒物質至少一項。</p> <p>4. 發表：說出至少一項吸菸對身體造成的危害。</p> <p>5. 發表：說出至少一項規勸親友戒菸的策略。</p> <p>6. 發表：說出如何幫助親友戒菸的策略至少一項。</p> <p>7. 發表：說出推動無菸校園的策略想法。</p> <p>8. 展演：設計菸害防制的展示或演出。</p>	<p>想法。</p> <p>【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【環境教育】 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>
第九週	單元三克癮防衛隊 活動2 癮力效應	3	<p>1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。</p> <p>2. 專題研究檳榔相關議題。</p> <p>3. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p> <p>4. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p> <p>5. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。</p> <p>6. 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>1. 發表：說出為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔的原因。</p> <p>2. 問答：說出檳榔會對健康和社區產生危害的理由至少一項。</p> <p>3. 專題報告：針對檳榔議題進行分組報告至少3分鐘。</p> <p>4. 小書製作：製作一本戒檳衛教單張的小書。</p> <p>5. 問答：說出日常生活和酒有關的文化至少一項。</p> <p>6. 問答：說出酒醉的人會有的行為表現至少一項。</p> <p>7. 廣告分析：說出酒品廣告隱含的視覺意義。</p> <p>8. 發表：說出酒後駕車會有什麼危害至少一項。</p> <p>9. 設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。</p>	<p>想法。</p> <p>【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【環境教育】 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>

						10. 角色扮演：正確練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。 11. 自評：依照能力向度自評分數。 12. 紙筆：寫出提升自我克應能力的技巧至少一項。	
第十週	單元四體能我最棒 活動 1 體適能知多少	3	1. 認識體適能的意義與類別。 2. 進行體適能檢測。 3. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 4. 善用資源和記錄改善體適能。	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 問答：說出體適能測驗的項目。 2. 問答：評估自己的體適能檢測表現。 3. 實踐：自主進行提升體適能的活動。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第十一週	單元四體能我最棒 活動 2 體適能大挑戰	3	1. 認識 Tabata 運動。 2. 分組進行 Tabata 運動。 3. 進行創意 Tabata 運動組合。 4. 分享 Tabata 運動的功能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	Ab-II-1 體適能活動。	1. 問答：說出 Tabata 運動的特色至少一項。 2. 實作：表現 Tabata 運動動作至少一項。 3. 實作：創意組合 Tabata 運動。 4. 實踐：跟他人分享 Tabata 運動的功能至少一項。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第十二週	單元四體能我最棒 活動 3 支撐擺盪	3	1. 練習平板支撐動作。 2. 練習手推車動態支撐。 3. 練習單槓支撐動作。 4. 練習單槓支撐和擺盪。 5. 認識單槓運動安全須知。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 問答：能說出平板支撐動作要領至少一項。 2. 實作：正確表現靜態平板支撐動作。 3. 實作：正確表現手推車動態支撐動作。 4. 問答：說出單槓支撐的要領至少一項。 5. 實作：正確表現單槓支撐動作。 6. 問答：說出單槓擺盪動作的要領至少一項。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

						7. 實作：正確表現單槓擺盪動作。 8. 行為：遵守單槓安全操作行為。	
第十三週	單元五運動力與美 活動 1「鈴」聲響起	3	1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1. 實作：做出基本運鈴動作。 2. 實作：完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：專注觀賞他人表演，並給予回饋。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十四週	單元五運動力與美 活動 2 飛天旋轉	3	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 實作：正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：和同學討論並思考遊戲策略至少一項。 3. 紀錄：於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得至少一週。 4. 實作：正確做出擲、接盤動作。 5. 討論：和同學討論並思考遊戲策略至少一項。 6. 紀錄：課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得至少一篇。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十五週	單元六跑跳擲我最行 活動 1 更快、更高、更強	3	1. 認識奧運起源。 2. 認識古希臘奧運的貢獻。 3. 知道奧運的運動價值。 4. 分享奧運的運動價值。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	1. 問答：說出奧運起源。 2. 問答：說出古代奧運的運動價值至少一項。 3. 問答：說出奧運的運動價值。 4. 行為：說出奧運的運動價值。	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

第十六週	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	3	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 問答：說出在不同活動情境中採取的策略。 3. 實作：做出各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十七週	單元六跑跳擲我最行 活動 3 誰能擲得遠	3	1. 學會正確的壘球擲遠的動作。 2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作：做出正確的壘球擲遠的動作。 2. 問答：正確說明投擲觀察記錄表內容。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十八週	單元七運動衝衝衝 活動 1 快接快傳、活動 2 運球好好玩	3	1. 能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. 能正確的做出雙手運球的動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作：正確控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：參與遊戲策略的討論。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十九週	單元七運動衝衝衝 活動 3 運球追追追、活動 4 防守不漏接	3	1. 能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 4. 能做出正確的防守動作。 5. 利用實際演練，	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作：做出快速前進及變換方向的運球。 2. 討論：參與討論並思考遊戲策略。 3. 實作：完成三種不同的訓練方式。 4. 討論：參與手指、手腕訓練技巧的討論。 5. 實作：做出正確的防守動作。 6. 討論：參與不同的球	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 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

			增進防守的熟練度。 6. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。	4c-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		路要做不同的防守動作的討論。	
第二十週	單元七運動衝衝 活動 5 防守九人組	3	1. 能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。 2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。 3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作：依防守觀念做出正確的防守動作。 2. 討論：參與不同的守備狀況要做不同的防守動作的討論。 3. 觀察：和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第二十一週	單元七運動衝衝 活動 6 隔網出擊	3	1. 能正確做出低手擊球動作。 2. 能正確做出高手擊球動作。 3. 能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網/牆性相關的拋接球、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。	1. 實作：做出低手及高手擊球動作。 2. 觀察：透過練習，能逐步熟練動作。 3. 討論：參與遊戲策略的討論。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第二十二週	休業式	0					

◎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。

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節, 本學期共(60)節		
課程目標	<p>能認識牙齒健康與清除牙縫異物的策略, 建立良好的潔牙習慣, 選購適合的口腔保健產品, 提升口腔健康。</p> <p>能了解購物時應注意的行動, 培養成為聰明的消費者, 保障自己的權益。</p> <p>能知道青春期後的生理變化, 培養對異性合宜的尊重行為, 從中學習獨立, 鼓勵多方嘗試, 探索自己的興趣和能力。</p> <p>能認識常見天然災害與防災準備, 透過演練強化防災的安全概念與應變行動。</p> <p>能培養規律運動的態度, 藉由實施體適能、簡易檢測方式和動、靜態伸展運動與創意舞蹈設計, 參與有助於提升體適能的身體活動</p> <p>能認識民俗體育, 並透過簡化、有趣的練習和遊戲, 找到踢毽子的自信與樂趣。</p> <p>能實踐足球運、籃球、羽球和躲避球的基本技能, 讓學生熟練並在遊戲及比賽中討論策略, 培養學生團體合作之概念。</p> <p>能具備防溺水常識, 提升蹬牆、划手等技巧, 體驗水中競速的感覺。</p>						
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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養, 促進多元感官的發展, 在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	單元一健康從齒開始 活動 1 食物卡齒縫了	3	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改 善個人的健康習 慣。 3a-II-1 演練基 本的健康技能。 3a-II-2 能於生 活中獨立操作基 本的健康技能。	Da-II-1 良好的衛 生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部 位的功能與衛生保 健的方法。	發表: 說出良好的衛生 習慣至少一種 操作: 正確使用牙線清 潔齒縫異物	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成 員的關心與情感。
第二週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	3	1. 認識口腔檢查 服務。 2. 認識牙齒的構 造與功能。	1a-II-2 了解促 進健康生活的方 法。	Da-II-1 良好的衛 生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部 位的功能與衛生保	問答: 說出良好口腔衛 生對健康的影響至少一 項	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成 員的關心與情感。

			<p>3. 了解牙齦健康對口腔健康的影響。</p> <p>4. 採取改善口腔健康的行動。</p>	<p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>健的方法。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>發表:說出牙齒的構造與功能</p> <p>演練:做出維持口腔健康與牙齦健康的做法</p> <p>自評:記錄自己每天如何採取口腔健康的行動至少一週</p>	
第三週	<p>單元一健康從齒開始</p> <p>活動 2 牙齒好正</p>	3	<p>1. 正確選擇口腔保健用品。</p> <p>2. 練習牙齒自我檢查的方法。</p> <p>3. 辨識口腔衛生保健產品資訊。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>問答:說出建立良好的衛生習慣的重要性</p> <p>實作:正確完成牙齒自我檢查方式</p> <p>發表:說出辨識口腔衛生保健產品資訊至少一項</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>
第四週	<p>單元二消費高手</p> <p>活動 1 消費停看聽、活動</p> <p>2 聰明安心吃</p>	3	<p>1. 做出購買的決定。</p> <p>2. 認識不同類別的商品標示。</p> <p>3. 了解發生消費問題的處理方式。</p> <p>4 認識食品標章和食品消費的注意事項。</p> <p>5. 了解食品的保存方式。</p>	<p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法</p>	<p>發表:說出至少一項購買的決定</p> <p>辨識:至少說出一類不同類別的商品標示</p> <p>討論:參與消費發生問題的處理方式</p> <p>發表:說出食品標章的意義</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>

			6. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。			討論:參與正確的食品保存方式 實作:正確閱讀商品標示與保存方式	
第五週	單元三成長的喜悅 活動1 迎接青春 期、活動2 男生 女生做朋友	3	1. 能認識青春期的生理變化。 2. 能用健康的態度面對青春期。 3. 能學會建立友誼的方法。 4. 能了解每個人都擁有身體自主權。 5. 能尊重別人的身體自主權。 6. 能保護自己身體的自主權。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。	Db-II-1 男女生殖 器官的基本功能與 差異。 Db-II-3 身體自主 權及其危害之防範 與求助策略。	問答:說出至少一項青 春期會有的生理變化 實作:透過演練做出適 當的友誼表現 發表:說出尊重他人身 體自主權的重要性的方 式 發表:保護自己身體自 主權的策略至少一項	【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。 【法治教育】 法E8 認識兒少保 護。 【品德教育】 品E1 良好生活習 慣與德行。
第六週	單元三成長的喜悅 活動3 我的未來 不是夢	3	1. 能察覺性別刻 板印象。 2. 能體會兩性的 特質與能力沒有 明顯差異。 4. 不因性別阻礙 自己的潛力發展。	1a-II-2 了解促 進健康生活的方 法。 4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。	Db-II-2 性別角色 刻板現象並與不同 性別者之良好互 動。	發表:說出生活中常見 的性別刻板印象至少一 項 觀察:性別角色和刻板 印象間的關係 發表:至少說出一項對 於性別與其潛力應該有 的正確態度	【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E8 了解不同性別 者的成就與貢獻。
第七週	單元四防災小小 兵 活動1 天搖地動	3	1. 認識地震造成 的災害,及遇到時 的緊急應變方法。 2. 能於學校演練 地震逃生並熟習 防震措施。 8. 了解擬定家庭 逃生計畫與緊急 救難包的重要性。	3a-II-1 演練基 本的健康技能。 3a-II-2 能於生 活中獨立操作基 本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及逃 生避難基本技巧的 認識。	問答:說出遇到地震應 做的緊急應變方式 實作:做出正確的避難 行為 發表:說出家庭防災卡 的要項和緊急避難包 的重要性	【防災教育】 防E5 不同災害發 生時的適當避難行 為。 防E9 協助家人定 期檢查急救包及防 災器材的期限。

			<p>9. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。</p> <p>10. 知道家庭防災卡如何填寫。</p> <p>11. 能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。</p>			<p>實作：完成家庭防災卡</p> <p>發表：說出至少一項應具備緊急避難包的重要性</p>	
第八週	單元四防災小小兵 活動2 狂風暴雨	3	<p>1. 認識颱風造成的災害。</p> <p>2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。</p> <p>3. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。</p>	<p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	<p>發表：說出至少一項颱風造成的災害</p> <p>自評：完成自己對颱風災害警覺性與應變能力檢核</p> <p>發表：說出至少一項如何防災的策略</p> <p>實作：主動參與家中或學校颱風災後的環境清潔</p>	<p>【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>
第九週	單元五運動休閒樂趣多 活動1 活力家庭愛運動	3	<p>1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。</p> <p>2. 能說出養成規律運動的妙招。</p> <p>3. 學會正確的登階運動的動作要領。</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p>	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	<p>實作：平日表現出規律運動的習慣</p> <p>發表：自己與家人進行運動的心得至少30秒</p> <p>實作：完成登階運動</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>
第十週	單元五運動休閒樂趣多 活動2 健走好處多	3	<p>1. 能了解從事健走運動應注意的事項。</p> <p>2. 學會正確的健走運動的動作要領。</p> <p>3. 學會應用科技資訊，充分利用各</p>	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p>	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	<p>問答：說出實作健走運動應注意的事項至少一項。</p> <p>實作：利用科技資訊，利用與查詢各項運動資源至少一項</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>

第十一週	單元五運動休閒 樂趣多 活動 3 臥虎藏龍	3	項運動資源。 1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。	實作:正確的健走運動 實作:做出正確的武術運動要領 發表:分享假日與家人一起從事運動的經驗	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十二週	全中運	0					
第十三週	單元六運動大集合 活動 1 伸展自如	3	1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2. 進行靜態伸展運動。 3. 進行動態伸展運動。 4. 認識伸展運動的原則。 5. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 6. 討論課後自主進行伸展運動的方法。	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防護概念。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	問答:說出柔軟度的重要性與其他檢測方法。 實作:正確做出靜態和動態伸展 實踐:做出正確處理肌肉拉傷的處理方法 討論:參與課後自主進行伸展運動的方法討論。	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
第十四週	單元六運動大集合 活動 2 柔軟支撐	3	1. 模仿柔軟支撐動作練習。 2. 認識柔軟支撐動作練習策略。 3. 進行創作組合。 4. 進行展演分享。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	實作:正確做出支撐動作 討論:參與動作組合的創作討論 展演:演出小組創作的動作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十五週	單元六運動大集合 活動 3 用身體作畫	3	1. 進行兩人組合造型。 2. 進行多人組合造型。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ic-II-1 民俗運動	實作:正確踢毽至少 3 次 觀察:正確做出一踢一	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】

	活動 4 毽子樂		3. 進行創作組合而展演分享。 4. 能做出一踢一接的踢毽動作。 5. 能做出連續踢毽動作。 6. 能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毽子練習。	合性動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	基本動作與串接。	接的踢毽動作至少 5 次 自評:利用課餘時間進行練習，並檢核平日練習踢毽子的次數	品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週	單元七球兒好好玩 活動 1 傳停大挑戰、 活動 2 盤球追追追	3	1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。 3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。 5. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	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、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作:正確做出腳內側的傳球及停球。 實作:正確的做出直線及轉向盤球的動作。 討論:在遊戲或比賽過程中所使用的策略至少一項 觀察:觀察同學的動作並進行反思修正	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十七週	單元七球兒好好玩 活動 3 籃球大突破	3	1. 能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人	實作:做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作 討論:參與不同策略運用於遊戲中的討論	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			略，並運用於遊戲中。		與球關係攻防概念。		
第十八週	單元七球兒好好玩 活動 4 躲避球大戰	3	1. 能學會快速傳接球動作技巧。 2. 能做出快速轉身後退動作。 3. 比賽過程能遵守規範。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作:做出快速傳接球和轉身後退動作 實作:參與躲避球賽至少一次	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十九週	單元七球兒好好玩 活動 5「羽」你同樂	3	1. 藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2. 能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。 3. 能利用課餘時間，進行羽球練習活動。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	實作:做出正確持拍動作，連續向上拍擊球至少 10 次	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第二十週	單元八戲水安全 停看聽 活動 1 防溺常識 說一說、活動 2 救溺、自救一起來	3	1. 能學習戲水安全注意事項。 2. 了解防溺十招的內容。 3. 課餘時間從事戲水活動，能符合防溺十招的內容，保障自身安全。 4. 救生器材的認識與使用。 5. 實際練習水中自救的方式。 6. 認識水上安全標誌。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	認識:水上安全標誌 發表:說出安全戲水和防溺的策略至少一項 認識:說出救生器材的名稱與用途 實作:正確做出防溺十招的動作 討論:說出水中自救的策略	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
第二十一週	單元八戲水安全	3	1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	實作:做出潛水及划手動作的正確性	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	停看聽 活動 3 水中小勇士		2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。	Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	實作: 正確做出閉氣划手的動作 發表: 說出戶外戲水的安全知識至少一項	能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
第二十二週	休業式	0					

◎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。