

教材版本	南一版第 7 冊	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節, 本學期共(59)節		
課程目標	能知道生活中的人、事、物與環境對人具有危險性, 透過課程可以讓自己遠離危險, 保護自己的安全。學習運動項目的技巧與了解其益處。						
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創作和欣賞的基本素養, 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> <p>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。</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, 並與團隊成員合作, 促進身心健康。</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>						
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 08/30-08/31 ●8/30(五)開學	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	1. 能知道戶外教學前準備物品的原因 2. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性 3. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第二週 09/01-09/07	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	3	1. 能知道戶外教學前準備物品的原因 2. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性 3. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			<p>4. 能敏捷有效的完成跳躍動作。</p> <p>5. 學習立定跳遠的動作。</p>	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p>			
<p>第三週 09/08-09/14</p>	<p>壹、健康元氣 一. 戶外教學安全 行 貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈</p>	3	<p>1. 能分辨戶外教學適合帶的物品。</p> <p>2. 能認識戶外教學必備物品的功能。</p> <p>3. 活動中展現立定跳遠的技巧。</p> <p>4. 和他人合作練習完成活動。</p> <p>5. 順暢的進行助跑跨跳障礙物。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
<p>第四週 09/15-09/21 ●9/17(二) 中秋節放假</p>	<p>壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全 行 貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈</p>	3	<p>1. 能知道遊覽車的逃生路線及逃生要領並演練。</p> <p>2. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ab-II-1 體適能活動。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	

	六. 健康體適能		<p>用方式。</p> <p>3. 找到自己助跑起跳距離與節奏。</p> <p>4. 能努力練習以求進步。</p> <p>5. 完成墊上跳遠動作。</p> <p>6. 能了解體適能對身體的重要性。</p> <p>7. 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>8. 了解參與休閒體能活動時，身體需具備的能力。</p> <p>9. 認識體適能檢測項目。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>		
<p>第五週</p> <p>09/22-09/28</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>一. 戶外教學安全行</p> <p>貳、揪團來運動</p> <p>六. 健康體適能</p>	3	<p>1. 能遵守戶外教學時的參觀規定。</p> <p>2. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。</p> <p>3. 能知道遇到危機時的處理方式。</p> <p>4. 能知道注意安全的重要性。</p> <p>5. 認識體適能檢測項目。</p> <p>6. 透過簡單暖身活動，伸展身體。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	

			<p>7. 會了解自己及同學動作技能的正確性。</p> <p>8. 學習如何透過球來協助身體伸展活動。</p>			
<p>第六週 09/29-10/05</p>	<p>壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 貳、揪團來運動 六. 健康體適能</p>	3	<p>1. 能知道遇到危機時的處理方式。</p> <p>2. 能知道注意安全的重要性。</p> <p>3. 透過遊戲完成身體伸展活動。</p> <p>4. 能學習並表現出指定動作。</p> <p>5. 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>6. 能完成測試身體肌耐力動作。</p>	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p> <p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>
<p>第七週 10/06-10/12</p>	<p>壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳 貳、揪團來運動 六. 健康體適能 七. 舞力四射</p>	3	<p>1. 能認識檳榔對健康的危害。</p> <p>2. 能了解檳榔對生活及環境的不良影響。</p> <p>3. 能認真參與活動。</p> <p>4. 能了解並說出身體活動的方法和運用。</p> <p>5. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。</p> <p>6. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身</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>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>

			創作的肢體動作表現。 7. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。 8. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。	體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。			
第八週 10/13-10/19	壹、健康元氣站 貳、揪團來運動 七、舞力四射	3	1. 能認識酒精對健康的危害。 2. 能認識酒精對行為的影響。 3. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 4. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。 5. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【兒童權利公約】第 13 條

<p>第九週 10/20-10/26</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>二. 遠離菸酒檳 貳、揪團來運動</p> <p>七. 舞力四射</p>	<p>3</p>	<p>1. 能認識酒精對健康的危害。</p> <p>2. 能認識酒精對行為的影響。</p> <p>3. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</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>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
<p>第十週 10/27-11/02</p> <p>●期中考週</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>二. 遠離菸酒檳 貳、揪團來運動</p> <p>八. 我是小勇士</p>	<p>3</p>	<p>1. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。</p> <p>2. 能主動參與身體活動防護的概念。</p> <p>3. 能主動參與身體防護的動作練習。</p> <p>4. 能表現出聯合性完成立姿前撲護身倒法動作。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p> <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
<p>第十一週 11/03-11/09</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>二. 遠離菸酒檳 貳、揪團來運動</p> <p>八. 我是小勇士</p>	<p>3</p>	<p>1. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。</p> <p>2. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。</p> <p>3. 能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。</p> <p>4. 能遵守拒絕菸、酒、</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>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p> <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>規劃每位學生上台發表-說明菸檳防制的重要</p>	

			<p>檳榔的規範。</p> <p>5.能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。</p> <p>6.能主動參與身體防護的翻滾動作練習。</p> <p>7.能完成護身迴旋倒法動作。</p>	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。		
第十二週 11/10-11/16	<p>壹、健康元氣站</p> <p>三. 嗶嗶！別越界 貳、揪團來運動</p> <p>八. 我是小勇士 九. 排球小子</p>	3	<p>1.能藉由情境了解身體界線的定義。</p> <p>2.完成單手連續擊球。</p> <p>3.能完成雙手控球的動作。</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>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p> <p>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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>
第十三週 11/17-11/23	<p>壹、健康元氣站</p> <p>三. 嗶嗶！別越界 貳、揪團來運動</p> <p>九. 排球小子</p>	3	<p>1.能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。</p> <p>2.正確完成低手接擊球的動作。</p> <p>3.能運用低手動作完成擊反彈球。</p> <p>4.能運用低手動作完成對牆擊球。</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>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。</p>	<p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p> <p>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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>
第十四週 11/24-11/30	壹、健康元氣站	3	1.能知道受到侵犯時的求助方法。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的	<p>觀察評量 口頭評量</p>

	<p>三. 嗶嗶！別越界 貳、揪團來運動</p> <p>九. 排球小子</p>		<p>2. 能透過演練，做出拒絕侵犯身體的行為。</p> <p>3. 能自拋自接低手擊球動作。</p> <p>4. 和同學合作完成你拋我接低手擊球動作。</p> <p>5. 和同學合作完成移位擊球。</p> <p>6. 和他人合作進行排球遊戲。</p> <p>7. 比賽中展現相關排球技巧。</p>	<p>和生活技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>技巧。</p> <p>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。</p>	<p>行為檢核 態度評量</p>	
<p>第十五週 12/01-12/07</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>三. 嗶嗶！別越界 貳、揪團來運動</p> <p>十. 歡樂棒球</p>	<p>3</p>	<p>1. 能知道性別刻板印象有哪些例子。</p> <p>2. 能知道每個人都有權利選擇自己喜歡事情。</p> <p>3. 能知道自己的特質。</p> <p>4. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。</p> <p>5. 能做出接平飛球、</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>	<p>Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> <p>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、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	

			滾地球、高飛球的動作。				
第十六週 12/08-12/14	壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越界 貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	3	1. 能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。 2. 能努力練習並與他人合作，討論戰術、分配任務，學會溝通與合作等生活技巧。 3. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 4. 能了解守備跑分性運動的基本攻防概念與人、球、空間三者的關係。	4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 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、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十七週 12/15-12/21	壹、健康元氣站 四. 我愛地球 貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 十一. 功夫小子養成班	3	1. 能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。 2. 能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。 3. 學會基本樁步的動作。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			4.能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現				
第十八週 12/22-12/28	壹、健康元氣站 四.我愛地球 貳、揪團來運動 十一.功夫小子養成班	3	1.能認識塑化劑進入人體的途徑。 2.能覺察塑化劑對身體健康的危害。 3.能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。 4.認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十九週 12/29-01/04 ●1/1(三) 元旦放假	壹、健康元氣站 四.我愛地球 貳、揪團來運動 十.歡樂棒球 十一.功夫小子養成班	3	1.能認識生活中的塑膠製品。 2.能認識塑膠垃圾對環境造成的影響。 3.能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。 4.能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第二十週 01/05-01/11	壹、健康元氣站 四.我愛地球 貳、揪團來運動	3	1.能認識不同的減塑妙招。 2.能在生活中實踐減塑行為。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2c-II-3 表現主動參	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	十一. 功夫小子養成班		3. 能向家人推廣實踐減塑行為的立場。 4. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。 5. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。	與、樂於嘗試的學習態度。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	紙筆測驗	
第二十一週 01/12-01/18 ●期末考週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球 貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	3	1. 能主動參與各項扯鈴練習，並表現出積極的學習態度。 2. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 3. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第二十二週 01/19-01/20 ●1/20(一) 休業式	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	南一版第 10 冊	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(57)節
課程目標	<p>學生了解防災準備的重要性。能知道自己身體的發展及與異性的不同之處。並能在生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。學習運動項目的技巧與了解其益處，並能遵守規則，保護自己的安全</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。 4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 5. 能藉由日常的購物行為，分辨需要、想要和必要的概念。 6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。 7. 能了解自己的特質，並持續發展。 8. 能做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應。 9. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 10. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。 11. 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高動作。 12. 能了解拳、掌手勢動作及應用。 13. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。 14. 認識可以讓身體具備防備姿態的技能，應對危險狀況時，保護身體重要部位。 15. 能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。 				
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-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。</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> <p>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。</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		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 02/5-02/08 ●2/5(三)開學	壹、健康新世界 一. 風搖地動 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	3	1. 能認識颱風可能造成的災害。 2. 能了解颱風災情影響我們的生活及健康。 3. 能運用資訊產品獲取颱風資訊。 4. 能判讀颱風路徑預測圖資訊。 5. 能了解飛盤運動。 6. 能了解飛盤的種類。 7. 了解自己及同學動作技能的正確性 8. 能運用飛盤做出指定動作。 9. 能了解如何利用反手握、正手握投擲飛盤。 10. 能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第二週 02/09-02/15	壹、健康新世界 一. 風搖地動 貳、運動我最行	3	1. 能了解颱風來臨時時的減災整備方法。 2. 能認識防颱物資的用途。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ce-II-1 其他休閒運	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

	五、飛盤真好玩		3. 能了解颱風天前往危險場域的風險。 4. 能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	動基本技能。		
第三週 02/16-02/22	壹、健康新世界 一、風搖地動 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	3	1. 能學習並表現出指定動作。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 能完成飛盤接力賽。 4. 了解影響運動參與的因素。 5. 會自己選擇適當的休閒運動。 6. 能認識具國家特色民俗的土風舞，並學習著用身體語言與人互動。 7. 能描述音樂律動性，認識模仿創作的技能概念及練習的策略。 8. 能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈四、善盡觀賞者的責任與角色，能與他人進行回饋。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

<p>第四週 02/23-03/01</p> <p>●2/28(五)和平 紀念日放假一天</p>	<p>壹、健康新世界</p> <p>一、風搖地動</p> <p>貳、運動我最行</p> <p>六、歡樂土風舞</p>	2	<p>1. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。</p> <p>2. 能在不同的場域中操作防震避難動作。</p> <p>3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。</p> <p>4. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>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。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>規劃每位學生上台發表-說明防災的重要</p>	
<p>第五週 03/02-03/08</p>	<p>壹、健康新世界</p> <p>一、風搖地動</p> <p>貳、運動我最行</p> <p>六、歡樂土風舞</p>	3	<p>1. 能與家人共同討論並進行防颱、防震準備。</p> <p>2. 明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。</p> <p>3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。</p> <p>4. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。</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>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。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	
<p>第六週 03/09-03/15</p>	<p>壹、健康新世界</p>	3	<p>1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p>	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p>	

	<p>二. 逗陣來長大 貳、運動我最行</p> <p>六、歡樂土風舞 七、活力足球</p>		<p>事實。</p> <p>2. 能了解穿內衣、褲的必要性及內衣選擇方式。</p> <p>3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。</p> <p>4. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕動作元素，展現最適宜動作表現。</p> <p>5. 能於活動中展現出足球相關動作。</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>異。</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、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。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>行為檢核 態度評量</p>	
<p>第七週 03/16-03/22</p>	<p>壹、健康新世界</p> <p>二. 逗陣來長大 貳、運動我最行</p> <p>七、活力足球</p>	3	<p>1. 能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。</p> <p>2. 能有節奏的完成盤球活動。</p> <p>3. 會和他人合作練習踢傳球動作。</p> <p>4. 會於活動中展現踢傳技巧。</p> <p>5. 能和其他人一同合作進行活動。</p> <p>6. 知道足球的基本攻防概念。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</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、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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【兒童權利公約】第 19 條</p>
<p>第八週</p>	<p>壹、健康新世界</p>	3	<p>1. 能知道男、女生殖</p>	<p>1a-II-1 認識身心健</p>	<p>Db-II-1 男女生殖器</p>	<p>觀察評量</p>	

03/23-03/29	<p>二. 逗陣來長大 貳、運動我最行</p> <p>七、活力足球</p>		<p>器官的基本功能與差異。</p> <p>2. 於活動中表現足球的基本技巧。</p> <p>3. 了解球王梅西的故事。</p> <p>4. 互相討論如何正面向對困難。</p>	<p>康基本概念與意義。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>官的基本功能與差異。</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、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。</p>	<p>口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
<p>第九週 03/30-04/05</p> <p>●4/3(四) 兒童節放假一天</p> <p>●4/4(五) 清明節放假一天</p>	<p>壹、健康新世界</p> <p>二. 逗陣來長大 貳、運動我最行</p> <p>八、跳高小子</p>	2	<p>1. 能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。</p> <p>2. 對身體的成長發育有疑慮時，能依循正確管道獲取知識。</p> <p>3. 能認識生殖器官的清潔與保健方法。</p> <p>4. 於活動中體驗單腳抬跨動作。</p> <p>5. 學會側抬跨跳動作要領。</p> <p>6. 會順暢的完成側抬跨跳動作。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>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。</p>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
<p>第十週 04/06-04/12</p>	<p>壹、健康新世界</p> <p>二. 逗陣來長大 貳、運動我最行</p>	3	<p>1. 能了解規律運動對生長發育的重要性。</p> <p>2. 能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3c-II-2 透過身體活</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣。</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	

	八、跳高小子		方法。 3. 學會側抬跨跳動作要領。 4. 會順暢完成側抬跨跳動作。 5. 會有節奏的做出跳高助跑的動作。 6. 知道剪式跳高的助跑動作要領。 7. 能完成剪式跳高的落墊動作。	動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	為的維持原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		
第十一週 04/13-04/19 ●期中考週	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大 貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手	3	1. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 2. 能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。 3. 能完成剪式跳高。 4. 能和其他人合作完成個人紀錄。 5. 了解拳、掌手勢的動作及應用。 6. 學會創意武術動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Bd-II-1 武術基本動作。Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十二週 04/20-04/26 ●4/21(一)至 4/24(四)	壹、健康新世界 三. 消費停看聽 貳、運動我最行	1	1. 能了解什麼是必要、需要和想要。 2. 能知道正確的消費觀念。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-II-1 認識身體活	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

辦理全中運， 停課四天	九、武術高手		3.能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。 4.能說出正確的武術動作名稱。 5.能完成正確完成武術的連續動作。	動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
第十三週 04/27-05/03 ●5/3(六) 成果發表會	壹、健康新世界 三.消費停看聽 貳、運動我最行 九、武術高手	3	1.能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2.能專注學習並說明正確的武術動作及要領。 3.能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十四週 05/04-05/10 ●5/5(一) 成果發表會 補假一天	壹、健康新世界 三.消費停看聽 貳、運動我最行 十、羽球同樂	2	1.能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2.能辨別購買加熱食品時需考量的項目。 3.能認識加熱食品的優、缺點。 4.學會正確的握拍及持球方式。 5.透過羽球活動，學會正確的握拍方法及	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			向上擊球動作技能。				
第十五週 05/11-05/17	壹、健康新世界 三. 消費停看聽 貳、運動我最行 十、羽球同樂	3	1. 能知道日常生活中的消費陷阱。 2. 能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。 3. 能於生活中落實安全消費的行為。 4. 能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 5. 能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十六週 05/18-05/24	壹、健康新世界 三. 消費停看聽 貳、運動我最行 十、羽球同樂 十一、功夫小將領	3	1. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。 2. 能學會正確正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽中。 3. 能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 3d-II-2 運用遊戲的	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-2 技擊基本動作。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

				合作和競爭策略。			
第十七週 05/25-05/31 ●5/30(五) 補端午節 放假一天	壹、健康新世界 四. 知己知彼 貳、運動我最行 十一、功夫小將 領	2	1. 能透過與同學合作，發揮自己的才能。 2. 能發覺自己具備的特質。 3. 能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。 4. 能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 5. 透過動作探索，表現出正確的防護動作。 6. 熟悉自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。 7. 做出移動步法，讓重心保持穩定。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 紙筆測驗	
第十八週 06/01-06/07 ●6/3(二)與 6/4(三) 畢業考	壹、健康新世界 四. 知己知彼 貳、運動我最行 十一、功夫小將	3	1. 能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。 2. 能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Bd-II-2 技擊基本動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

	領 十二、水中蛟龍		3.能發覺家人的陪伴與支持的重要性。 4.學習欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。 5.嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。 6.選擇安全並合適的戶外戲水活動。 7.辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技能。		作。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。		
第十九週 06/08-06/14	壹、健康新世界 四.知己知彼 貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	3	1.能分享與家人溝通及相處的經驗。 2.能學習與家人良好溝通與相處的技巧。 3.練習在水中做出漂浮的動作。 4.學會做出漂浮後站起的動作。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第二十週 06/15-06/21 ●6/18(三) 下午4:30	壹、健康新世界 四.知己知彼 貳、運動我最行	3	1.能了解自己的特質，並持續發展。 2.能記錄自己成長的	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4c-II-1 了解影響運	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>畢業典禮</p>	<p>十二、水中蛟龍</p>		<p>經驗，體認成長的事實。 3. 能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。 4. 學會打水前進的動作並發揮合作精神。</p>	<p>動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p>	<p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>		
<p>第二十一週 06/22-06/28 ●期末考週</p>	<p>壹、健康新世界 四. 知己知彼 貳、運動我最行 十二、水中蛟龍</p>	<p>3</p>	<p>1. 能了解自己的特質，並持續發展。 2. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。 3. 能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。 4. 學會打水前進的動作並發揮合作精神。</p>	<p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 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>	<p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
<p>第二十二週 06/29-06/30 ●06/30(一) 休業式</p>	<p>休業式</p>	<p>0</p>					

◎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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

適時調整規劃。