

臺南市公(私)立玉井區玉井國民小學 113 學年度第一學期二、三、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/翰林	實施年級 (班級/組別)	二、三、六年級	教學節數	每週 4 節，本學期共 88 節		
課程目標	1. 能夠學會球類運動及基本技能(籃球、足球) 2. 能學會移動性技巧的跳躍能力(融合職能及物理治療師之建議活動) 3. 建立健康的飲食習慣並珍惜食物 4. 觀賞帶動唱影片，能創作/模仿出自己的肢體動作(Light Switch 有氧舞蹈) 5. 選擇合適的鞋子且能簡易清潔						
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-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						
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 第二週 第三週 第四週 第五週	健康飲食我最行	20	1. 能正確選出健康飲食的原則(拒絕三高飲食等等) 2. 能正確找出哪些為健康的料理與食物 3. 正確配對喝過多含糖飲料而導致的結果 4. 正確判別有效期限 5. 觀看近日食安事件的新聞 6. 能正確選出珍惜食物的表現	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。  1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。  1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣  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-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					化。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。		
第六週	Light Switch 有氧舞蹈	20	1. 單手拳擊動作並單腳踏步	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。 特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	安 E6 了解自己的身體。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第七週			2. 單手拳擊、單腳踏步並做滑步動作				
第八週			3. 深蹲且左右手輪流拍肩				
第九週			4. 抬膝並雙手拍膝				
第十週			5. 螃蟹舞姿(滑步)				
第十一週	穿鞋學問大	8	1. 正確配對天氣/情境與適合穿的鞋類(運動鞋、涼鞋和雨鞋)	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。  3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。  3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。  Da-II-1 良好的衛生習慣。  Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	安 E7 探究運動基本的保健。
第十二週			2. 鞋子的基礎清潔(下雨天鞋子濕了怎麼辦/踩到髒污) 3. 能選出正確的選鞋小祕方				
第十三週	旋轉跳躍小精靈	20	1. 雙腳或單腳的原地跳 15 下	3c-I-1 表現基本動作與模仿的	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳	指認評量 口語評量	安 E6 了解自己的身體。
第十四週							

第十五週			2. 雙腳或單腳的向前跳 15 下	能力。	躍、旋轉與騰躍動作。	觀察評量 實作評量 態度評量	戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
第十六週			3. 雙腳或單腳的連續前跳 15 下	3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
第十七週				3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。			
第十八週	控球達人	20	1. 原地拍球 10 下	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 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	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	安 E6 了解自己的身體。 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
第十九週			2. 帶球走路 10 下				
第二十週			3. 正確停球				
第二十一週			4. 單手或雙手拋/傳球 10 下	3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
第二十二週			5. 雙手接球 10 下 6. 踢球踩壘	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					間、空間及人 與人、人與球 關係攻防概 念。		
--	--	--	--	--	---------------------------------	--	--

◎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(私)立玉井區玉井國民小學 113 學年度第一學期二、三、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/翰林	實施年級 (班級/組別)	二、三、六年級	教學節數	每週 4 節，本學期共 88 節		
課程目標	1. 能養成健康好習慣 2. 能學會移動性技巧的能力-動物大考驗(融合職能及物理治療師之建議活動) 3. 能正確打掃環境以趕走病媒蚊和害蟲 4. 觀賞帶動唱影片，能創作/模仿出自己的肢體動作 (GET MOTIVATED 全身有氧運動)						
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-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						
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 二 三 四 五	養成健康好習慣	20	1. 選出正確的用眼習慣 2. 正確選出能預防蛀牙的方法 3. 保持良好坐姿持續四節課 4. 選出健康飲食的方法(定時定量，少三高) 5. 選出避免便秘的方法 6. 紀錄睡覺時間(養成早睡早起好習慣) 7. 紀錄與分享自己週	4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	品 E1 良好生活習慣與德行。

			末的運動				
六	環境衛生的重要	20	1. 認識病媒蚊、蚊蠅等害蟲	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。
七			2. 了解病媒蚊等害蟲帶來的影響	4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。		
八			3. 正確選出預防登革熱的方法	4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fb-II-3 正確就醫習慣。		
九			4. 不會去噴灑殺蟲劑的地方		Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。		
十			5. 能夠協助校園環境清除積水容器				
			6. 能正確噴上防蚊液				
			7. 能正確使用電蚊拍、蚊香等防蚊工具				
十一	動物大考驗	24	1. 小熊爬 50 公尺	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	安 E6 了解自己的身體。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
十二			2. 兔子跳 50 公尺				
十三			3. 眼鏡蛇式 10 下	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。		
十四			4. 金雞獨立 15 秒				
十五			5. 下犬式 15 秒	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。		
十六			6. 鱷魚式 10 下				
			7. 蜘蛛人爬 50 公尺				
			8. 袋鼠跳(雙腳左右跳)10 下				
			9. 海豚游水 10 下(腹部運動)				
			10. 豹爬 50 公尺(雙膝著地，腳尖踩地，				

			左手往前，右腳往後)				
十七	GET MOTIVATED 全身有氧舞蹈	24	1. 深蹲維持 15 秒	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。 特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	安 E6 了解自己的身體。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
十八			2. 深蹲跳 15 秒				
十九			3. 深蹲並左右伸展雙臂 15 秒				
二十			4. 跪姿抬腿半月式 15 秒				
二一			5. 雙臂向下走(平板式)15 秒				
二二			6. 跪姿手觸膝 15 秒				
			7. 超人式 15 秒				
			8. 深蹲手觸膝並舉起 15 秒				
			9. 揮拍深蹲 15 秒				
			10. 站姿軸觸膝 15 秒				
			11. 站姿手觸膝 15 秒				
			12. 平板式 10 秒				
			13. 平板式揮手 10 秒				

◎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。