

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 57 )節		
課程目標	1.攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。 2.學習健康成長的方法，認識人生各階段。 3.正確使用藥物，適當處理廢棄藥物。 4.健康社區與改善社區汙染環境。 5.擊球過繩、滾球與拋球。 6.玩飛盤擲接、雙腳跳繩與單腳跳繩。 7.運動前後伸展身體。 8.正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。 9.武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。 10.在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。 11.歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。						
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-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-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。 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 8/30-8/31		0					
第二週 9/01-9/07	第一單元 飲食聰明選	3	1.認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。	1a-II-2 了解促進健康生活的方	Ea-II-1 食物與營養的種類和	報告 實作	

	第一課 吃出健康		2.覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。 3.願意改善個人飲食習慣。 4.運用生活技能「自我健康管理與監督」,改進飲食習慣。 5.在生活中落實健康餐盤原則。	法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	實踐 表現任務: 1. 討論小柚與姊姊的午餐組合何者較健康? 2. 小組討論如何設計自己的健康餐盤並上台發表	
第三週 9/08-9/14	第一單元 飲食聰明選 第二課 飲食學問大	3	1.覺察影響個人飲食選擇的因素。 2.覺察不同的家庭飲食型態。 3.覺察個人飲食習慣是否健康。 4.運用生活技能「做決定」,做出健康飲食的選擇。 5.運用生活技能「批判性思考」,分析、判斷食品廣告內容。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	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。	報告 實作 作業 表現任務: 1. 討論鹽酥雞(或滷味)是否可以當成一道菜餚。 2. 找出廣告詞中有迷思概念的地方。 例如:只要喝一瓶柳橙汁,就等於喝下25顆柳橙原汁,這樣是正確的嗎?	
第四週 9/15-9/21	第二單元 生命的樂章 第一課	1	1.認識生命的開始和誕生。 2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3.認識生長發育的變化與意義。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的	報告 自我評量 實作	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異

	生長圓舞曲		<p>4.了解促進生長發育的良好習慣。</p> <p>5.了解良好的衛生習慣。</p> <p>6.運用生活技能「解決問題」,改善個人健康問題。</p> <p>7.透過實踐紀錄,支持自己促進生長發育的立場。</p> <p>8.覺察每個人生長發育的速度不同。</p> <p>9.運用生活技能「同理心」和「人際溝通」,演練與朋友溝通的情境。</p>	<p>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> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>衛生習慣的建立。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>口試</p> <p>表現任務: 討論何種行為可以促進健康生長 例如:如何達到均衡的飲食、需要運動嗎?...</p>	<p>並尊重自己與他人的權利。</p>
<p>第五週</p> <p>9/22-9/28</p>	<p>第二單元</p> <p>生命的樂章</p> <p>第二課</p> <p>人生進行曲</p>	3	<p>1.認識人生各階段的特徵。</p> <p>2.分辨家人所處的人生階段。</p> <p>3.透過行動對家人表達愛。</p> <p>4.運用生活技能「人際溝通」,演練與家人溝通的情境。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</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>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>報告</p> <p>實作</p> <p>作業</p> <p>表現任務: 發表人生各階段的特色並舉例說明。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E3 察覺家庭中不同角色,並反思個人在家庭中扮演的角色。</p>
<p>第六週</p> <p>9/29-10/05</p>	<p>第三單元</p> <p>快樂的社區</p> <p>第一課</p> <p>社區新體驗</p>	3	<p>1.認識社區健康活動。</p> <p>2.參與社區健康活動。</p>	<p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>報告</p> <p>實作</p> <p>表現任務: 分享參加社區活動的經驗</p>	
<p>第七週</p> <p>10/06-10/12</p>	<p>第三單元</p> <p>快樂的社區</p> <p>第二課</p> <p>社區環保</p>	3	<p>1.認識社區環境汙染問題。</p> <p>2.注意病媒對健康的危害。</p> <p>3.願意以實際行動改善社區汙染問題。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p>	<p>報告</p> <p>實作</p> <p>表現任務: 認識垃圾分類和模擬垃圾分類的快問</p>	

						快答	
第八週 10/13-10/19	第三單元 快樂的社區 第三課社區 藥師好朋友	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解並遵守安全用藥原則。</li> <li>2.認識衛生所、社區藥局服務。</li> <li>3.了解藥物的保存方法。</li> <li>4.了解並演練過期藥物處理原則。</li> <li>5.了解中藥用藥安全原則。</li> <li>6.在生活中運用社區藥局服務。</li> <li>7.了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。</li> <li>8.了解避免再次藥物過敏的方法。</li> </ol>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>2b-II-1 遵守健康 的生活規範。</p> <p>3a-II-1 演練基本 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>	Bb-II-1 藥物對 健康的影響、 安全用藥原則 與社區藥局。	<p>報告 口試 實作 作業</p> <p>表現任務： 討論正確的用藥觀 念並舉例說明。</p>	
第九週 10/20-10/26	第四單元 與繩球同行 第一課 隔繩對戰	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識擊球的動作要領。</li> <li>2.願意遵守活動規則。</li> <li>3.團隊合作完成活動，並與同學 友善互動。</li> <li>4.透過活動探索運動潛能與表 現正確的擊球技能。</li> <li>5.運用合作與競爭策略完成排 球活動。</li> </ol>	<p>1d-II-1 認識動作 技能概念與動作 練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課 規範和運動比賽 規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進 團隊合作、友善 的互動行為。</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>3d-II-2 運用遊戲 的合作和競爭策 略。</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>實作 報告</p> <p>表現任務： 1. 練習用手擊球 2. 進行擊球接龍 3. 分組進行隔繩 擊球比賽</p>	
第十週 10/27-11/02	第四單元 與繩球同行	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識擊球的動作要領。</li> <li>2.願意遵守活動規則。</li> <li>3.團隊合作完成活動，並與同學</li> </ol>	<p>1d-II-1 認識動作 技能概念與動作 練習的策略。</p>	Ha-II-1 網／牆 性球類運動相	<p>實作 報告 作業</p>	

	第一課 隔繩對戰		友善互動。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5.運用合作與競爭策略完成排球活動。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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3的合作和競爭策略。	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。	表現任務： 小組共同達成擊球九宮格的活動	
第十一週 11/03-11/09	第四單元 與繩球同行 第二課 玩球完勝	3	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現滾球、拋球、擲球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	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。	實作 自我評量 作業 表現任務： 分組共同達成滾球得分活動	【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。
第十二週 11/10-11/16	第四單元 與繩球同行 第三課 跳繩妙變化	3	1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。 2.認識單腳跳繩的動作概念。 3.認識跳繩的練習策略。 4.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 5.表現單腳跳繩的動作變化。	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	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	實作 報告 作業 表現任務： 1. 完成兩跳一迴旋(一跳迴旋)的練習	

			6.表現單腳跳繩的串接動作。 7.課後參與跳繩活動，增進體適能。	動能力的身體活動。		2. 分組 PK 賽	
第十三週 11/17-11/23	第五單元 跑接樂悠游 第一課 飛盤擲接樂	3	1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	實作 自我評量 口試 作業 表現任務： 1. 能完成擲接飛盤的動作 2. 進行雙人、三人及多人的擲接練習	
第十四週 11/24-11/30	第五單元 跑接樂悠游 第二課 伸展跑步趣	3	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	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。 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。 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	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 表現任務： 1. 能完成伸展操的各種姿勢 2. 進行跑跳組合練習活動	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

				動能力的身體活動。			
第十五週 12/01-12/07	第五單元 跑接樂悠游 第二課 伸展跑步趣	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。</li> <li>2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。</li> <li>3.表現各式暖身、伸展動作。</li> <li>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。</li> <li>5.運用跑步的練習策略。</li> <li>6.描述參與跑步活動的感覺。</li> <li>7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。</li> </ol>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</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>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>實作報告作業</p> <p>表現任務：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能完成伸展操的各種姿勢</li> <li>2. 進行跑跳組合練習活動</li> </ol>	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十六週 12/08-12/14	第五單元 跑接樂悠游 第三課 跑步接力傳寶	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識接力跑的概念。</li> <li>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>3.表現跑步傳物的動作。</li> <li>4.運用合作策略完成接力活動。</li> </ol>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</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>	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>實作報告作業</p> <p>表現任務：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組進行接力跑練習</li> <li>2. 分組進行接力跑比賽</li> </ol>	

<p>第十七週 12/15-12/21</p>	<p>第五單元 跑接樂悠游 第四課 安全漂浮游</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識戶外戲水安全守則。</li> <li>2.認識水上救生祕訣。</li> <li>3.認識漂浮的動作要領。</li> <li>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</li> <li>5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。</li> <li>6.表現漂浮後站立動作。</li> <li>7.表現俯伸漂動作。</li> <li>8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。</li> </ol>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>口試 實作 表現任務： 1. 認識戶外戲水安全守則 2. 進行戲水安全守則的快問快答</p>	<p>【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>
<p>第十八週 12/22-12/28</p>	<p>第五單元 跑接樂悠游 第四課 安全漂浮游</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識戶外戲水安全守則。</li> <li>2.認識水上救生祕訣。</li> <li>3.認識漂浮的動作要領。</li> <li>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</li> <li>5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。</li> <li>6.表現漂浮後站立動作。</li> <li>7.表現俯伸漂動作。</li> <li>8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。</li> </ol>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>實作 報告 作業 表現任務： 完成漂浮練習</p>	<p>【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>
<p>第十九週 12/29-1/04</p>	<p>第六單元 滾翻躍動舞歡樂 第一課 拳腳見功夫</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識踢腿、蹬腿的動作概念。</li> <li>2.認識武術的動作練習策略。</li> <li>3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</li> <li>4.表現踢腿、蹬腿動作。</li> <li>5.表現踢腿後站獨立式的動作。</li> <li>6.運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。</li> </ol>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p>	<p>實作 報告 作業 表現任務： 進行踢腿各種招式練習</p>	



第二十週 1/05-1/11	第六單元 滾翻躍動舞歡樂 第二課 搖滾翻轉樂	3	1.認識滾翻的動作概念。 2.認識滾翻動作的練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現圓背團身、圓背前後搖動作。 5.表現圓背前撐起身、後點地動作。 6.表現前滾翻、後滾翻動作。 7.表現連續滾翻的聯合技能。 8.分享滾翻動作在生活中的應用。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	實作 自我評量 報告 作業 表現任務： 完成墊上翻滾動作	
第廿一週 1/12-1/18	第六單元 滾翻躍動舞歡樂 第三課 歡欣土風舞	3	1.在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.與同學合作完成兔子舞。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-II-2 土風舞遊戲。	實作 報告 表現任務： 能熟記並完成兔子舞的所有動作	
第廿二週 1/19-1/20		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」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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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。

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 58 )節		
課程目標	1.認識流行性感冒的傳染方式和預防方法。 2.學習預防近視、中耳炎。 3.認識牙齒，練習用牙線潔牙。 4.認識霸凌，學習面對霸凌的做法與情緒調適。 5.學習安全過馬路、安全搭乘機車和公車。 6.注意戶外與居家安全，做好防護措施，避免發生危險。 7.學習桌球、躲避球、棒球的攻防概念。 8.探索起跳方式，玩跳躍遊戲。 9.運用平衡木和單槓，練習支撐、平衡和擺盪。 10.認識拔河安全，參與學校運動會。 11.轉換武術步伐，秀出連環招式。 12.用手和腳玩毽子。 13.學跳鴨子舞和水舞。						
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-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-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。 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 2/05-2/08	第一單元 流感我不怕	1	1.認識流行性感冒的症狀和傳染方式。	1a-II-2 了解促進健康生活的方	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方	報告 實作	

	第一課 認識流感		2.注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3.透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 4.了解流行性感冒的自我照護方法。 5.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。	法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	表現任務： 1. 認識流感並了解流感的傳播途徑 2. 發表自我照顧的方法	
第二週 2/09-2/15	第一單元 流感我不怕 第二課 遠離流感	3	1.了解預防流行性感冒的方法。 2.展現預防流行性感冒的方法。 3.覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 4.運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。 5.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 6.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	實作 表現任務： 發表預防流感的方法	
第三週 2/16-2/22	第一單元 流感我不怕 第三課 預防傳染病大作戰	3	1.認識傳染病。 2.建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3.傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4.傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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。	報告 實作 自我評量 作業 表現任務： 分享疫情期間，個	

			<p>5.傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。</p> <p>6.正向面對傳染病流行對生活的改變。</p>			人防疫經驗	
<p>第四週</p> <p>2/23-3/01</p>	<p>第二單元</p> <p>愛護眼耳口</p> <p>第一課</p> <p>近視不要來</p>	3	<p>1.認識近視的成因。</p> <p>2.覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。</p> <p>3.了解保健眼睛的方法。</p> <p>4.願意改進錯誤用眼習慣。</p> <p>5.在生活中展現保健眼睛的行為。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</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-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	<p>報告</p> <p>實作</p> <p>表現任務：</p> <p>1. 能分享眼睛看不清楚的經驗。</p> <p>2. 認識近視的原因</p> <p>3. 討論保護眼睛的方法</p>	
<p>第五週</p> <p>3/02-3/08</p>	<p>第二單元</p> <p>愛護眼耳口</p> <p>第二課</p> <p>健康好聽力</p>	3	<p>1.認識中耳炎的症狀。</p> <p>2.認識中耳炎的預防方法。</p> <p>3.演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。</p> <p>4.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。</p> <p>5.了解保健耳朵的方法。</p> <p>6.在生活中展現保健耳朵的行為。</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>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	<p>報告</p> <p>實作</p> <p>表現任務：</p> <p>1. 認識中耳炎</p> <p>2. 討論保護耳朵的方法</p>	
<p>第六週</p> <p>3/09-3/15</p>	<p>第二單元</p> <p>愛護眼耳口</p> <p>第三課</p> <p>牙齒要保護</p>	3	<p>1.認識乳齒和恆齒。</p> <p>2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。</p> <p>3.認識牙線使用對健康維護的重要性。</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</p>	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	<p>報告</p> <p>實作</p> <p>作業</p> <p>表現任務：</p> <p>1. 能說出牙齒種</p>	

			<p>4.了解牙線的使用方法。</p> <p>5.演練使用牙線潔牙。</p> <p>6.在生活中使用牙線保健牙齒。</p>	<p>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>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>		<p>類與其功能</p> <p>2. 能正確使用牙線</p>	
<p>第七週</p> <p>3/16-3/22</p>	<p>第三單元</p> <p>安心又安全</p> <p>第一課</p> <p>安心校園</p>	3	<p>1.認識霸凌的定義和類型。</p> <p>2.覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。</p> <p>3.了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。</p> <p>4.透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。</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>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p>	<p>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p>	<p>報告</p> <p>實作</p> <p>表現任務：</p> <p>1. 認識校園霸凌的行為</p> <p>2. 發表保護自身安全、面對霸凌的做法</p>	<p>【人權教育】</p> <p>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。</p>
<p>第八週</p> <p>3/23-3/29</p>	<p>第三單元</p> <p>安心又安全</p> <p>第二課</p> <p>安全向前行</p>	3	<p>1.了解過馬路的安全注意事項。</p> <p>2.了解乘坐機車的安全注意事項。</p> <p>3.了解搭乘公車的安全注意事項。</p> <p>4.注意未遵守交通安全可能發生的危險。</p> <p>5.演練安全過馬路的方法。</p> <p>6.過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</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>報告</p> <p>自我評量</p> <p>實作</p> <p>表現任務：</p> <p>發表關於過馬路的安全守則</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

<p>第九週 3/30-4/05</p>	<p>第三單元 安心又安全 第三課 戶外安全 第四課 居家安全</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解預防中暑的方法。</li> <li>2.了解預防蚊蟲叮咬的方法。</li> <li>3.了解避免被蜂螫的方法。</li> <li>4.了解避免被時咬的方法。</li> <li>5.了解不能隨意食用野生菇類。</li> <li>6.了解土石流可能造成的災害。</li> <li>7.了解避免被雷擊的方法。</li> <li>8.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。</li> <li>9.願意遵守居家與戶外安全守則。</li> <li>10.了解居家安全的注意事項。</li> </ol>	<p>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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。</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>實作 口試 報告 自我評量 作業 表現任務： 發表戶外環境的安全注意事項。</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
<p>第十週 4/06-4/12</p>	<p>第四單元 球力全開 第一課 地板桌球</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識拍擊球的動作要領。</li> <li>2.認識桌球拍的種類與持拍方式。</li> <li>3.描述自己和同學拍擊球動作的正確性。</li> <li>4.願意遵守活動規則。</li> <li>5.主動參與、樂於嘗試活動。</li> <li>6.表現拍擊球動作。</li> <li>7.表現桌球持拍帶球移動。</li> <li>8.表現桌球持拍擊球動作。</li> <li>9.運用合作與競爭策略完成活動。</li> </ol>	<p>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-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-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。</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>實作 報告 作業 表現任務： 1. 能完成拍擊球、對牆拍擊球、拍擊球接力等各項動作 2. 進行分組拍擊球比賽</p>	
<p>第十一週 4/13-4/19</p>	<p>第四單元 球力全開</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識躲避球傳球、閃躲動作要領。</li> </ol>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動</p>	<p>實作 報告</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	第二課 躲避球攻防		2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現躲避球傳球和攻擊的動作。 4.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 5.運用躲避球攻擊策略完成活動。 6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	自我評量 作業 表現任務： 1. 能完成傳、接球及閃躲等動作 2. 分組進行躲避球比賽	作與和諧人際關係。
第十二週 4/20-4/26		0				1.	
第十三週 4/27-5/03	第四單元 球力全開 第三課 跑擲大作戰	3	1.願意遵守活動規則。 2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	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-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	實作 報告 自我評量 作業 表現任務： 2. 練習壘上傳接球 進行壘上傳接球活動	【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。
第十四週 5/04-5/10	第五單元 蹦跳好體能 第一課 活力體適能	3	1.認識增進體適能的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.透過體適能活動，探索個人體	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進	Ab-II-1 體適能活動。	實作 報告 作業 表現任務：	



			<p>適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。</p> <p>4.課後持續練習，增進個人體適能。</p>	<p>團隊合作、友善的互動行為。</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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>		<p>1. 能完成螃蟹蹲、空中踩腳踏車等動作</p> <p>2. 進行雙腳空中傳接球活動</p>	
<p>第十五週 5/11-5/17</p>	<p>第五單元 蹦跳好體能 第二課 金銀島探險</p>	3	<p>1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。</p> <p>2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。</p> <p>6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。</p> <p>7.運用合作策略完成跳躍活動。</p> <p>8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。</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-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>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>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>實作報告</p> <p>表現任務：</p> <p>1. 練習跳躍的各項動作</p> <p>2. 分組進行採水果任務的活動</p>	

<p>第十六週 5/18-5/24</p>	<p>第五單元 蹦跳好體能 第二課 金銀島探險</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。</li> <li>2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。</li> <li>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</li> <li>5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。</li> <li>6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。</li> <li>7.運用合作策略完成跳躍活動。</li> <li>8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。</li> </ol>	<p>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。 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。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>實作 報告 自我評量 作業 表現任務： 練習 5 步跳躍及 7 步跳躍的動作</p>	
<p>第十七週 5/25-5/31</p>	<p>第五單元 蹦跳好體能 第三課 看我好身手</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識雙手支撐的動作要領。</li> <li>2.認識正握單槓支撐的動作要領。</li> <li>3.認識正握單槓擺盪的動作要領。</li> <li>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</li> <li>5.表現雙手支撐的動作。</li> <li>6.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。</li> <li>7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。</li> </ol>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>實作 報告 作業 表現任務： 1. 進行平衡木上支撐及各種平衡動作練習 2. 進行單槓擺動練習</p>	

			8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。				
第十八週 6/01-6/07	第六單元 武現韻律風 第一課 學校運動會	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識模仿鴨子的動作。</li> <li>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>3.表現模仿鴨子的動作。</li> <li>4.與同學合作完成鴨子舞。</li> <li>5.認識拔河運動安全規則。</li> <li>6.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。</li> <li>7.合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。</li> </ol>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</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-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>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-2 學校運動賽會。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>實作 自我評量 報告 作業</p> <p>表現任務：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能熟記並完成鴨子舞的所有動作</li> <li>2. 能與同學共同合作完成鴨子舞的活動</li> <li>3. 能熟記拔河運動的安全規則</li> </ol>	
第十九週 6/08-6/14	第六單元 武現韻律風 第二課 大展武威	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識各式基本步樁的動作概念。</li> <li>2.認識步樁轉換的動作概念。</li> <li>3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</li> <li>4.表現各式基本步樁的動作。</li> <li>5.表現步樁轉換的動作技巧。</li> <li>6.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。</li> <li>7.演練連環招式擊標靶。</li> <li>8.完成練武計畫，分享練武的好處。</li> </ol>	<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>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律</p>	Bd-II-1 武術基本動作。	<p>實作 報告 作業</p> <p>表現任務：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟記並完成步樁的各種動作</li> <li>2. 能完成連環招式的動作</li> </ol>	

				運動的習慣並分享身體活動的益處。			
第二十週 6/15-6/21	第六單元 武現韻律風 第三課 與毬子同樂	3	1.認識內踢、外拐的動作要領。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 4.表現內踢、外拐的動作。 5.表現踢毬、拋接毬的串接動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	實作 作業 表現任務: 1. 認識踢毬子的各種動作要領 2. 能連續踢毬5次	
第二十一週 6/22-6/28	第六單元 武現韻律風 第四課 水舞	3	1.認識水舞基本舞步。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現水舞基本舞步。 4.與同學合作完成水舞。 5.與同學發揮創意改編水舞。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	實作 報告 作業 表現任務: 1. 熟記並完成水舞基本舞步 2. 能與同學合作並配合舞曲完成水舞活動	
第二十二週 6/29-6/30		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」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。