

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	中、高年級	教學節數	每週(5)節，本學期共(110)節		
課程目標	1. 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣，並練習各項安全行為。 2. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 3. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 6. 能認識食物對身體健康的重要性，並覺察珍惜食物的重要性。						
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。 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。						
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 8/26-8/30	健康 災害防治-安全小達人 體育 呼拉圈真好玩	40 節	健康 1. 認識行走安全。 2. 能說/指出影響上下學安全的態度與行為。 3. 能說/指出乘坐汽、機車及搭公車時的安全注意事項。 4. 能說/指出校園遊樂設備使用規定。 5. 能遵守遊樂設備使用規定。	1c- I -2 認識簡易的運動常識。	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 實作評量 口頭評量 課堂問答	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 【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。
第二週 9/02-9/06				2a- I -1 認識影響個人健康的行為。	Bc- I -1 常見暖身伸展動作的認識。		
第三週 9/09-9/13				1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	Cb- I -2 常見班級性體育活動。		
第四週 9/16-9/20				2d- I -2 接受並體驗身體活動。			
9/17(二)中秋節							
第五週							

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

9/23-9/27			6.能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	2d- I -1 能觀賞他人的動作表現。			【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。
第六週 9/30-10/04			體育 1.能運用身體做出指定動作。				【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
第七週 10/07-10/11 10/10(四)國慶日放假一天			2.能表現認真參與活動的積極態度。				
第八週 10/14-10/18			3.能注意老師的動作，了解如何完成指示動作。				
			4.能與同學培養默契合作完成動作。				
			5.能利用呼拉圈完成各項指示動作。				
			6.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。				
第九週 10/21-10/25	健康			2a- I -1 認識影響個人健康的行為。	Ea- I -2 基本的飲食習慣。	觀察評量 實作評量 口頭評量 課堂問答	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十週 10/28-11/01	我會買飲料-健康飲食聰明吃			3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc- I -1 常見暖身伸展動作的認識。		安 E7 探究運動基本的保健。
第十一週 11/04-11/08	體育	35 節					
第十二週 11/11-11/15	毛巾伸展操						
第十三週 11/18-11/22			體育				
第十四週			1.能使用毛巾進行上、				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

11/25-11/29			下肢伸展動作。				
第十五週 12/02-12/06			2.能利用毛巾進行身體伸展動作。				
第十六週 12/09-12/13	健康	35 節	健康 1.能說/指出常見食物的來源。 2.能體會食物得來不易，應該珍惜食物。 3.能珍惜食物不挑食、不浪費。 體育 1.認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。 2.能在同學甩繩時跳躍過繩。	4a- I -2 養成健康的生活習慣。 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ic- I -1 簡易民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 實作評量 口頭評量 課堂問答	【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
熱鬧過新年-珍惜食物							
第十七週 12/16-12/20	體育						
一起來跳繩							
第十八週 12/23-12/27							
第十九週 12/30-1/03							
第廿週 1/06-1/10							
1/1(三)元旦放假一天							
第廿一週 1/13-1/17							
第廿二週 1/20-1/24							

◎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。

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	中、高年級	教學節數	每週(5)節，本學期共(110)節		
課程目標	1. 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣，並練習各項安全行為。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 4. 教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。 5. 透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性。						
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。 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-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		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 2/3-2/7	健康 上下學的安全 體育 運動會-快樂向前走	40 節	健康 1. 能說/指出在上下學途中可能產生的危險。 2. 能說出/指出在上下學途中須注意的安全事項。 體育 1. 能認識各種走路與跑步姿勢。	2a- I -1 認識影響個人健康的行為。 3c- I -2 能於引導下，表現安全的身體活動行為。	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Ga- I -1 走與跑的簡易動作。	觀察評量 實作評量 口頭評量 課堂問答	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達
第二週 2/10-2/14							
第三週 2/17-2/21							
第四週 2/24-2/28 2/28(五) 和平紀念							

日放假一天			2.能結合跑步技能進行活動。				情感的能力。
第五週 3/03-3/07							
第六週 3/10-3/14							
第七週 3/17-3/21							
第八週 3/24-3/28							
第九週 3/31-4/04 4/3(四)、 4/4(五)兒童節及清明節各放假一天	健康 我會買生活用品-乾淨的我 體育 拳掌好朋友	35節	健康 1.能知道整潔儀容的重要性。 2.能刷牙、洗手、梳頭髮、檢查指甲。 3.能做出洗頭的步驟。 體育 1.認識基本的拳、掌概念，做出模仿武術的拳掌動作。	3a- I -2 能於引導下，操作簡易的健康技能。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Bd- I -1 武術模仿遊戲。	觀察評量 實作評量 口頭評量 課堂問答	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
第十週 4/07-4/11							
第十一週 4/14-4/18							
第十二週 4/21-4/25 4/21(一)至 4/24(四)停課							
第十三週 4/28-5/02							
第十四週							

5/05-5/09							
第十五週							
5/12-5/16							
第十六週	<p>健康 我的好朋友</p> <p>體育 童玩真有趣</p>	35 節	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能說/指出自己的好朋友是誰。 2.能說/指出願意和好朋友一起做哪些事情。 3.能練習在生氣時表達自己的感受並解決問題。 4.能了解分工合作的重要性。 5.能演練不同情境中分工合作的行為。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能說/指出常見的各種童玩。 2.能了解各種童玩的玩法及作出簡易的動作。 3.能選擇適合自己的童玩遊戲。 4.能玩沙包遊戲。 5.能製作風車並玩風車遊戲。 	<p>3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b- I -2 表現日常生活中簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現參與的學習態度。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識參與遊戲。</p>	<p>Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Ce- I -1 其他休閒運動的參與。</p> <p>Ic- I -1 簡易民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>觀察評量 實作評量 口頭評量 課堂問答</p>	<p>【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。</p>
5/19-5/23							
第十七週							
5/26-5/30							
5/31(六)端午節適逢假日、							
5/30(五)補假							
第十八週							
6/02-6/06							
第十九週							
6/09-6/13							
第廿週							
6/16-6/20 (六年級畢業)							
第廿一週							
6/23-6/27							
第廿二週							
6/30-7/04 6/30(一)下學期休業式							

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎「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。