

臺南市公(私)立新營區南梓實驗小學 114 學年度第一學期二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	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節		
課程目標	1. 能隨機應變表現出不同的肢體動作。 2. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 3. 完成各種在平衡木上的平衡動作。 4. 能做出各項趣味競賽的基本動作。 5. 可以順暢做到活動中相關球類技巧的動作。 6. 能從武術及技擊遊戲中快樂學習，並對武術產生學習興趣。						
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 具備應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-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。 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。 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。						
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		
一	運動樂趣多 大家來唱跳	2	1. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。 2. 能專注觀賞他人的動作表現。 3. 認真參與，並與他人合作完成遊戲活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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>二</p>	<p>運動樂趣多 大家來唱跳</p>	<p>2</p>	<p>1. 能隨著音樂，完成舞蹈基本動作。 2. 熟練〈猜拳〉的跳法，並正確的配合音樂跳。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
<p>三</p>	<p>運動樂趣多 大家來唱跳</p>	<p>2</p>	<p>1. 想像並模仿自然界中的自然現象。 2. 隨著音樂完成舞蹈基本的動作。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 表現出在不同情境下躲雨的動作。 5. 認真參與，並與他人合作完成任務。 6. 選擇適合自己的身體活動。 7. 認真參與，並與他人合作完成創作任務。</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
<p>四</p>	<p>運動樂趣多 跑跳遊戲</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識並遵守遊戲規則。 2. 專注觀察他人動作表現。 3. 能在「紅綠燈遊戲」中，表現出適合自己的追逐跑方式。 4. 能完成折返、曲線跑的動作。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>五</p>	<p>運動樂趣多 跑跳遊戲</p>	<p>2</p>	<p>1. 能完成折返、曲線跑的動作。 2. 明白能將折返、曲線跑的動作運用在追逐跑遊戲上。 3. 能選擇安全的遊戲場地。 4. 認識並做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 5. 能完成跳、跨的組合動作。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
<p>六</p>	<p>運動樂趣多 跑跳遊戲</p>	<p>2</p>	<p>1. 能完成跳、跨的組合動作。 2. 體會助跑可增加跳躍能力。 3. 能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 4. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
<p>七</p>	<p>運動樂趣多 跑跳遊戲 我們都是平衡高手</p>	<p>2</p>	<p>1. 能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 2. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 3. 能認識校園需要平衡能力的遊戲設備。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>八</p>	<p>貳、運動樂趣多 八. 我們都是平衡高手</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能練習平衡動作。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 表現認真參與的學習態度。 4. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 5. 學會上下平衡木。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。</p>
<p>九</p>	<p>運動樂趣多 我們都是平衡高手</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識平衡木上的動作要領及安全注意事項。 2. 學會上下平衡木。 3. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。 	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十</p>	<p>運動樂趣多 我們都是平衡高手</p>	<p>2</p>	<p>1. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。 2. 學會選擇適合自己的身體活動。</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。</p>
<p>十一</p>	<p>運動樂趣多 社區運動樂</p>	<p>2</p>	<p>1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。 3. 能運用基本的動作常識，處理練習或遊戲所產生的問題。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十二</p>	<p>運動樂趣多 社區運動樂</p>	<p>2</p>	<p>1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。 3. 了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。</p>	<p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十三</p>	<p>運動樂趣多 社區運動樂</p>	<p>2</p>	<p>1. 能利用學校或社區資源從事身體活動。 2. 能清楚知道自己適合的運動。 3. 能與家人討論，選擇並規畫適合的身體活動，增進體適能。</p>	<p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十四</p>	<p>運動樂趣多 玩球樂趣多</p>	<p>2</p>	<p>1. 能知道並做到你傳我接活動的動作內容。 2. 能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。 3. 知道並做到配合拍球的節奏，穩定的拍球。 4. 了解拍球說 Hello 活動的進行方式，並和同學合作努力完成。 5. 會利用課餘時間練習以求進步。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Hb-I-1 陣地攻守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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十五</p>	<p>運動樂趣多 玩球樂趣多</p>	<p>2</p>	<p>1.能知道並做到三種傳接球動作，並練習。 2.能知道三種傳接球動作，球的行進路徑不同處。 3.能和其他人合作完三種傳接球動作。 4.能知道並完成高球穿接的動作。 5.和其他人順暢的完成活動。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。</p>	<p>Hb-I-1 陣地攻守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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十六</p>	<p>運動樂趣多 玩球樂趣多</p>	<p>2</p>	<p>1.能知道和做到彈接高手活動中相關的動作，並練習。 2.能願意並盡力和他人相互合作，完成彈接高手活動中的動作。 3.能做到透過課餘練習增加球感。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Hb-I-1 陣地攻守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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十七</p>	<p>運動樂趣多 玩球樂趣多</p>	<p>2</p>	<p>1.能於活動中，知道並遵守攻占城堡的活動規則。 2.能願意並盡力做到和其他人合作，完成攻占城堡活動。 3.能做到透過攻占城堡活動和其他人一同討論學習，找出更佳得分方式並實踐。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。</p>	<p>Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

十八	運動樂趣多 功夫小子	2	1.能做出正確的模仿動物動作及特徵。 2.能做出正確的基本武術動作。 3.能專注觀賞同學表演。 4.能發揮創意做出動物拳。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
十九	運動樂趣多 功夫小子	2	1.能表現出正確的技擊動作。 2.能運用基本動作，與同學完成遊戲。 3.藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
二十	運動樂趣多 功夫小子	2	1.能運用武術及技擊動作，與同學完成比賽。 2.藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
二十一	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

- ◎「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。

臺南市公(私)立新營區南梓實驗小學 114 學年度第二學期二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	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(2)節,本學期共(40)節		
課程目標	1. 知道並完成踢擊紙球的相關動作,能知道如何和他人一同合作踢擊,並發揮創意,創造不同踢擊動作。 2. 能知道並完成對牆連續踢球相關動作,透過練習增加踢球球感,從中培養基本球感,闖關過程中盡力完成並從中學習球感,以完成過關英雄的相關動作;知道你來我往的活動規則、遵守你來我往的活動規則並和人一同進行活動。 3. 能靈活操作身體,做出各種肢體動作,專注欣賞並學習他人動作表現。在活動中,能隨著音樂的節奏,完成唱跳學習活動。 4. 能與同學合作完成動作和遊戲,從中培養默契,通力合作克服困難並完成動作,且能利用活動開展肢體,增進身體的協調性。 5. 能遵守遊戲規則,並和同學合作完成遊戲。 6. 能盡力完成快跑活動,做出直線快跑動作、完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作,且在遊戲中完成左右曲折及繞物快跑的動作,並體會跑步的樂趣。 7. 了解游泳池的硬體設備、安全設施、注意事項與衛生守則,並能遵守游泳池的規則;認識游泳前暖身運動的重要性與正確做出暖身操,學會在水中行走、水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。						
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-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。						
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		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

一	運動好事多 單槓遊戲真好玩	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.能認識校園需要懸垂能力的遊戲設備。 2.能運用遊戲設備來鍛鍊臂力。 3.能練習手臂力量。 4.表現認真參與的學習態度。 5.專注觀賞他人的動作表現。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</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>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
二	春節假期	0					
三	運動好事多 單槓遊戲真好玩	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.能學習握住單槓。 2.能學習使用單槓時要注意的事項。 3.在單槓上學習模仿動作。 4.能進行單槓遊戲動作。 	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</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>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
四	運動好事多 單槓遊戲真好玩	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.能學習握住單槓。 2.能學習使用單槓時要注意的事項。 3.在單槓上學習模仿動作。 4.能進行單槓遊戲動作。 5.能學會在單槓上的動作。 6.了解及運用雙手的力量選擇需要懸垂能力的運動項目。 7.會表現認真學習的態度。 8.會注意同學的表現。 	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</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>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>五</p>	<p>貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識戶外及其他各種休閒運動。 2. 樂於參與休閒運動。 3. 能找出社區內的運動場地。 4. 能選擇適合全家參與的休閒運動。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>六</p>	<p>貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行</p>	<p>2</p>	<p>1. 能快樂的接受並體驗健走運動。 2. 能學會正確的健走技巧。 3. 能快樂接受並體驗健走運動。 4. 能學會不同速度的健走技巧。</p>	<p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>七</p>	<p>運動好事多 休閒運動快樂行</p>	<p>2</p>	<p>1. 能學會不同節奏的健走。 2. 能學會不同方式的健走技巧。 3. 能規畫並繪製校園健走地圖。 4. 能積極參與健走運動。</p>	<p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>八</p>	<p>運動好事多 踢球樂</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能表現出教材中的足球熱身動作。 2. 能於活動中展現出身體平衡。 3. 能於活動中努力練習嘗試。 4. 展現出努力體驗踢球活動。 5. 可以和他人合作完成活動。 	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>九</p>	<p>運動好事多 踢球樂</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備。 2. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。 3. 能做到用足背踢球。 	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十</p>	<p>運動好事多 踢球樂</p>	<p>2</p>	<p>1. 能做到用足內側踢球。 2. 可以和其他人合作練習踢球。 3. 可以用腳底做出停球動作。</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十一</p>	<p>運動好事多 踢球樂</p>	<p>2</p>	<p>1. 可以他人合作進行踢接球。 2. 可以於對牆踢接活動中展現出踢球停球的動作。 3. 能於足球遊戲中展現踢擊動作。 4. 能和其他人合作進行活動。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十二</p>	<p>運動好事多 我們都是好朋友</p>	<p>2</p>	<p>1. 能隨著音樂拍打節奏。 2. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作。 3. 能隨著音樂節奏，完成唱跳學習活動。 4. 能靈活操作身體，做出各種身體動作。 5. 能專注觀摩與學習他人動作表現。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十三</p>	<p>運動好事多 我們都是好朋友</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能隨著音樂節奏，完成唱跳學習活動。 2. 能靈活操作身體，做出各種身體動作。 3. 能專注觀摩與學習他人動作表現。 4. 能應用正確的動作與同學合作練習活動。 5. 能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>十四</p>	<p>運動好事多 我們都是好朋友</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能學會所教導的舞蹈動作。 2. 利用活動開展肢體，並增進身體的協調性。 3. 能專注欣賞並學習他人優良動作表現。 4. 能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。 5. 能認真參與並與他人合作完成動作表現。 6. 能了解自己並選擇適合個人的身體活動。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

十五	運動好事多 跑的遊戲	2	1.能利用學校或社區資源進行戶外休閒運動。 2.能體會並分享追逐跑的樂趣。 3.能盡力完成快跑的活動。 4.能體驗並分享跑步時速度與迎風的感受。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十六	運動好事多 跑的遊戲	2	1.能做出直線快跑動作。 2.能學習並表現出運動家精神。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十七	運動好事多 跑的遊戲	2	1.能遵守比賽規則。 2.能和同學合作完成比賽。 3.能認識並表現運動家精神。 4.能在曲線快跑中做出身體重心傾斜動作。 5.能在繞物快跑中做出身體重心傾斜變換動作。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十八</p>	<p>運動好事多 跑的遊戲</p>	<p>2</p>	<p>1. 體驗並說出不同跑壘路線的差異。 2. 練習中找出適合自己的跑壘路線。 3. 比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。 4. 和同學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。 5. 在比賽中表現運動家精神。</p>	<p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>十九</p>	<p>運動好事多 浪花朵朵開</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識水域休閒運動的種類。 2. 選擇安全並合適的戶外休閒活動。 3. 能知道從事游泳時需要的裝備。 4. 認識游泳池安全設施和規則。 5. 能了解進行游泳前暖身的重要性。</p>	<p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>二十</p>	<p>運動好事多 浪花朵朵開</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識各項水中活動的動作技能。 2. 做出水中行走的游泳技巧。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>二十一</p>	<p>貳、運動好事多 十一. 浪花朵朵開</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技能。 2. 做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。</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。