

臺南市公(私)立北區大光國民小學 114 學年度第一學期三年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班/□藝材班)

教材版本	自編/學習功能嚴重 缺損學生之生態活動 課程教學設計彙編	實施年級 (班級/組別)	集中式特教班 三年級	教學節數	每週(6)節，本學期共(126)節		
課程目標	1. 體能鍛鍊 2. 運動技能 3. 擴展休閒活動 4. 自我照顧						
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 透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。						
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		
第一周至 第七周	1. 直排輪(星期五：兩節) 2. 滑步車(星期一、二、三、四，一節) 3. 腳踏車. 律動(星期一、二、三、四，一節) 4. 刷牙、洗手、洗臉(每天一節) 5. 游泳(星期二，兩節)	42	一. 直排輪 1. 準備器材 1-1 暖身伸展運動。 1-2 拿出直排輪袋。 1-3 拿出護具與直排輪鞋。 1-4 穿上護具。 1-5 穿上直排輪鞋。 2. 溜直排輪 2a 走與滑的動作。 2a-1 原地踏步。 2a-2 往前踏步走。 2a-3 嘗試進行溜滑動作。 2b 溜葫蘆型動作。 2b-1 腳跟併攏，呈 V 字型。 2b-2 往前畫圓，腳尖並攏成倒 V 字型。	1a-Ⅱ -2 了解促進健康生活的 基本方法。 1b-Ⅱ -1 認識 日常生活中基本 健康技能和生活 技能。 1d-Ⅱ -1 認識 動作練習的基本 策略。 2c-Ⅱ -1 遵守 上課規範和運動 比賽的簡易規則。	Ab-Ⅱ -1 簡 易體適能遊 戲。 Bc-Ⅱ -1 暖 身、活動部位 伸展目的之 認識。 Bc-Ⅱ -2 運 動與身體適能 簡易保健知 識。 Cc-Ⅱ -1 水 域休閒運動簡	操作 指認	E2 了解危機 與安全。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。

		2c 溜 S 型。 2c-1 沿角標左傾身體溜 S 型。 2c-2 沿角標右傾身體溜 S 型。 3. 收器材 3-1 脫下直排輪。 3-2 將直排輪放入直排輪袋。 3-3 脫下護具。 3-4 將護具放入收納袋。 二、滑步車 1. 事前準備 1-1 拿出護具與滑步車。 1-2 暖身伸展運動。 1-3 穿上護具。 2. 溜滑步車 2-1 雙手握著滑步車握把並跨坐在椅墊上。 2-2 雙腳交替滑步進行直線前進。 2-3 雙腳交替滑步進行轉彎。 2-4 需減慢速度時會使用手或腳煞車。 3. 收器材 3-1 脫下護具。 3-2 將護具與滑步車歸位。 三、腳踏車 1. 準備器材 1-1 拿出護具與牽出腳踏車。 1-2 穿上護具。 1-3 暖身伸展運動。 2. 騎腳踏車 2-1 雙手握著腳踏車握把。 2-2 將側腳架往上踢。	2c-Ⅱ -3 表現共同參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ -2 透過身體活動，探索運動的興趣。 1b-Ⅲ-2 認識日常生活中的健康技能和生活技能的基本步驟。 1d-Ⅲ-1 認識運動技能的基本要素。 2b-Ⅲ-1 認識健康生活的規範與態度。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神與規範。 3b-Ⅲ-4 在日常生活中適當運用生活技能。 4d-Ⅲ-1 養成個人規律運動習慣。	易遊戲。 Cd-Ⅲ-1 戶外休閒運動基本技能。 Da-Ⅲ -3-2 促進口腔衛生的保健行動。 Ga-Ⅲ-1-1 跑的基本動作。 Ga-Ⅲ-1-2 跳的基本動作。 Gb-Ⅲ-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進 10 公尺。		
--	--	--	---	--	--	--

		2-3 跨坐在腳踏車椅墊。 2-4 一腳踩踏在低位踏板，另一腳於高位踏板往前踩踏。 2-5 連續踩踏使腳踏車前進。 2-6 需減速煞車時，先按壓後輪煞車器，再按壓前輪煞車器。 2-7 煞車停止後兩腳著地，下腳踏車。 3. 收器材 3-1 脫下護具。 3-2 將護具與腳踏車歸位。 四、律動 1. 事前準備 1-1 準備播放媒材。 1-2 分辨身體部位，如頭、手、腳。 1-3 播放音樂。 2. 進行單一動作 2-1 進行簡單大動作，如拍手、點頭。 2-2 進行複雜動作，如手掌畫圈、扭腰。 3. 進行連續動作 3-1 進行兩步驟動作，如拍手後再點頭。 3-2 進行連續動作。 4. 跟著音樂做律動 4-1 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 刷牙 1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架				
--	--	--	--	--	--	--

		1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手 1. 打開水龍頭 1-1 找到洗手台 1-2 打開水龍頭 1-3 把手弄溼 2. 抹肥皂/按壓洗手乳 3. 把手搓一搓 4. 沖水 4-1 打開水龍頭 4-2 把泡泡沖乾淨 5. 關水龍頭 5-1 捧水沖水龍頭 5-2 關水龍頭 6. 擦手 洗臉 1. 拿毛巾 1-1 找到毛巾架 1-2 拿毛巾				
--	--	--	--	--	--	--

		2. 打開水龍頭 2-1 走到洗手台 2-2 打開水龍頭 3. 擰乾毛巾 3-1 弄溼毛巾 3-2 關水龍頭 3-3 擰乾毛巾 4. 擦臉 4-1 攤開毛巾 4-2 擦臉 5. 洗毛巾 5-1 打開水龍頭 5-2 搓洗毛巾 6. 擰乾毛巾 6-1 打開水龍頭 6-2 搓洗毛巾 6-3 擰乾毛巾 7. 掛好毛巾 7-1 夾/掛好毛巾 五、游泳 1. 準備泳具 1-1 準備泳具(泳衣、泳鏡、泳帽)。 1-2 準備盥洗用具(沐浴乳、洗髮精、浴巾)。 2. 更換泳衣 2-1 脫掉衣服、褲子、內衣褲，並放置於個人游泳袋。 2-2 換上泳衣/泳褲。 2-3 戴泳帽。 2-4 戴泳鏡。				
--	--	---	--	--	--	--

			3. 暖身 3-1 暖身伸展運動。 3-2 拿取浮板坐在泳池邊。 3-3 坐到泳池邊抱著浮板踢水練習。 4. 練習仰泳 4-1 扶著扶手進入泳池。 4-2 進行仰泳。				
第八周至第十四周	1. 直排輪(星期五：兩節) 2. 滑步車(星期一、二、三、四，一節) 3. 腳踏車. 律動(星期一、二、三、四，一節) 4. 刷牙、洗手、洗臉(每天一節) 5. 游泳(星期二，兩節)	42	一. 直排輪 1. 準備器材 1-1 暖身伸展運動。 1-2 拿出直排輪袋。 1-3 拿出護具與直排輪鞋。 1-4 穿上護具。 1-5 穿上直排輪鞋。 2. 溜直排輪 2a 走與滑的動作。 2a-1 原地踏步。 2a-2 往前踏步走。 2a-3 嘗試進行溜滑動作。 2b 溜葫蘆型動作。 2b-1 腳跟併攏，呈 V 字型。 2b-2 往前畫圓，腳尖並攏成倒 V 字型。 2c 溜 S 型。 2c-1 沿角標左傾身體溜 S 型。 2c-2 沿角標右傾身體溜 S 型。 3. 收器材 3-1 脫下直排輪。 3-2 將直排輪放入直排輪袋。 3-3 脫下護具。 3-4 將護具放入收納袋。	1a-Ⅱ -2 了解促進健康生活的的基本方法。 1b-Ⅱ -1 認識日常生活中基本健康技能和生活技能。 1d-Ⅱ -1 認識動作練習的基本策略。 2c-Ⅱ -1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。 2c-Ⅱ -3 表現共同參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ -2 透過身體活動，探索運動的興趣。 1b-Ⅲ-2 認識日常生活中的健康	Ab-Ⅱ -1 簡易體適能遊戲。 Bc-Ⅱ -1 暖身、活動部位伸展目的之認識。 Bc-Ⅱ -2 運動與身體適能簡易保健知識。 Cc-Ⅱ -1 水域休閒運動簡易遊戲。 Cd-Ⅲ-1 戶外休閒運動基本技能。 Da-Ⅲ -3-2 促進口腔衛生的保健行	操作指認	E2 了解危機與安全。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。

		二、滑步車 1. 事前準備 1-1 拿出護具與滑步車。 1-2 暖身伸展運動。 1-3 穿上護具。 2. 溜滑步車 2-1 雙手握著滑步車握把並跨坐在椅墊上。 2-2 雙腳交替滑步進行直線前進。 2-3 雙腳交替滑步進行轉彎。 2-4 需減慢速度時會使用手或腳煞車。 3. 收器材 3-1 脫下護具。 3-2 將護具與滑步車歸位。 三、腳踏車 1. 準備器材 1-1 拿出護具與牽出腳踏車。 1-2 穿上護具。 1-3 暖身伸展運動。 2. 騎腳踏車 2-1 雙手握著腳踏車握把。 2-2 將側腳架往上踢。 2-3 跨坐在腳踏車椅墊。 2-4 一腳踩踏在低位踏板，另一腳於高位踏板往前踩踏。 2-5 連續踩踏使腳踏車前進。 2-6 需減速煞車時，先按壓後輪煞車器，再按壓前輪煞車器。 2-7 煞車停止後兩腳著地，下腳踏車。	技能和生活技能的基本步驟。 1d-III-1 認識運動技能的基本要素。 2b-III-1 認識健康生活的規範與態度。 2c-III-1 表現基本運動精神與規範。 3b-III-4 在日常生活中適當運用生活技能。 4d-III-1 養成個人規律運動習慣。	動。 Ga-III-1-1 跑的基本動作。 Ga-III-1-2 跳的基本動作。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進 10 公尺。		
--	--	---	--	--	--	--

		3. 收器材 3-1 脫下護具。 3-2 將護具與腳踏車歸位。 四、律動 1. 事前準備 1-1 準備播放媒材。 1-2 分辨身體部位，如頭、手、腳。 1-3 播放音樂。 2. 進行單一動作 2-1 進行簡單大動作，如拍手、點頭。 2-2 進行複雜動作，如手掌畫圈、扭腰。 3. 進行連續動作 3-1 進行兩步驟動作，如拍手後再點頭。 3-2 進行連續動作。 4. 跟著音樂做律動 4-1 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 刷牙 1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口				
--	--	---	--	--	--	--

		5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手 1. 打開水龍頭 1-1 找到洗手台 1-2 打開水龍頭 1-3 把手弄溼 2. 抹肥皂/按壓洗手乳 3. 把手搓一搓 4. 沖水 4-1 打開水龍頭 4-2 把泡泡沖乾淨 5. 關水龍頭 5-1 捧水沖水龍頭 5-2 關水龍頭 6. 擦手 洗臉 1. 拿毛巾 1-1 找到毛巾架 1-2 拿毛巾 2. 打開水龍頭 2-1 走到洗手台 2-2 打開水龍頭 3. 擰乾毛巾 3-1 弄溼毛巾 3-2 關水龍頭 3-3 擰乾毛巾 4. 擦臉				
--	--	--	--	--	--	--

			4-1 攤開毛巾 4-2 擦臉 5. 洗毛巾 5-1 打開水龍頭 5-2 搓洗毛巾 6. 擰乾毛巾 6-1 打開水龍頭 6-2 搓洗毛巾 6-3 擰乾毛巾 7. 掛好毛巾 7-1 夾/掛好毛巾 五、游泳 1. 準備泳具 1-1 準備泳具(泳衣、泳鏡、泳帽)。 1-2 準備盥洗用具(沐浴乳、洗髮精、浴巾)。 2. 更換泳衣 2-1 脫掉衣服、褲子、內衣褲，並放置於個人游泳袋。 2-2 換上泳衣/泳褲。 2-3 戴泳帽。 2-4 戴泳鏡。 3. 暖身 3-1 暖身伸展運動。 3-2 拿取浮板坐在泳池邊。 3-3 坐到泳池邊抱著浮板踢水練習。 4. 練習仰泳 4-1 扶著扶手進入泳池。 4-2 進行仰泳。				
--	--	--	--	--	--	--	--

第十五周 至第二十一周	1. 直排輪(星期五：兩節) 2. 滑步車(星期一、二、三、四，一節) 3. 腳踏車. 律動(星期一、二、三、四，一節) 4. 刷牙、洗手、洗臉(每天一節) 5. 游泳(星期二，兩節)	42 一. 直排輪 1. 準備器材 1-1 暖身伸展運動。 1-2 拿出直排輪袋。 1-3 拿出護具與直排輪鞋。 1-4 穿上護具。 1-5 穿上直排輪鞋。 2. 溜直排輪 2a 走與滑的動作。 2a-1 原地踏步。 2a-2 往前踏步走。 2a-3 嘗試進行溜滑動作。 2b 溜葫蘆型動作。 2b-1 腳跟併攏，呈 V 字型。 2b-2 往前畫圓，腳尖並攏成倒 V 字型。 2c 溜 S 型。 2c-1 沿角標左傾身體溜 S 型。 2c-2 沿角標右傾身體溜 S 型。 3. 收器材 3-1 脫下直排輪。 3-2 將直排輪放入直排輪袋。 3-3 脫下護具。 3-4 將護具放入收納袋。 二、滑步車 1. 事前準備 1-1 拿出護具與滑步車。 1-2 暖身伸展運動。 1-3 穿上護具。 2. 溜滑步車 2-1 雙手握著滑步車握把並跨坐在椅墊上。	1a-Ⅱ -2 了解促進健康生活的 基本方法。 1b-Ⅱ -1 認識 日常生活中基本 健康技能和生 活技能。 1d-Ⅱ -1 認識 動作練習的基本 策略。 2c-Ⅱ -1 遵守 上課規範和運動 比賽的簡易規 則。 2c-Ⅱ -3 表現 共同參與、樂於 嘗試的學習態 度。 3c-Ⅱ -2 透過 身體活動，探索 運動的興趣。 1b-Ⅲ-2 認識日 常生活中的健康 技能和生 活技能的基本 步驟。 1d-Ⅲ-1 認識運 動技能的基本 要素。 2b-Ⅲ-1 認識健 康生活的規範與 態度。	Ab-Ⅱ -1 簡 易體適能遊 戲。 Bc-Ⅱ -1 暖 身、活動部位 伸展目的之 認識。 Bc-Ⅱ -2 運 動與身體適能 簡易保健知 識。 Cc-Ⅱ -1 水 域休閒運動簡 易遊戲。 Cd-Ⅲ-1 戶外 休閒運動基本 技能。 Da-Ⅲ -3-2 促進口腔衛生 的保健行 動。 Ga-Ⅲ-1-1 跑 的基本動作。 Ga-Ⅲ-1-2 跳 的基本動作。 Gb-Ⅲ-2 手腳 聯合動作、藉	操作 指認	E2 了解危機 與安全。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。
----------------	---	--	--	---	------------------	--

		2-2 雙腳交替滑步進行直線前進。 2-3 雙腳交替滑步進行轉彎。 2-4 需減慢速度時會使用手或腳煞車。 3. 收器材 3-1 脫下護具。 3-2 將護具與滑步車歸位。 三、腳踏車 1. 準備器材 1-1 拿出護具與牽出腳踏車。 1-2 穿上護具。 1-3 暖身伸展運動。 2. 騎腳踏車 2-1 雙手握著腳踏車握把。 2-2 將側腳架往上踢。 2-3 跨坐在腳踏車椅墊。 2-4 一腳踩踏在低位踏板，另一腳於高位踏板往前踩踏。 2-5 連續踩踏使腳踏車前進。 2-6 需減速煞車時，先按壓後輪煞車器，再按壓前輪煞車器。 2-7 煞車停止後兩腳著地，下腳踏車。 3. 收器材 3-1 脫下護具。 3-2 將護具與腳踏車歸位。 四、律動 1. 事前準備 1-1 準備播放媒材。 1-2 分辨身體部位，如頭、手、腳。	2c-III-1 表現基本運動精神與規範。 3b-III-4 在日常生活中適當運用生活技能。 4d-III-1 養成個人規律運動習慣。	物游泳前進 10 公尺。		
--	--	---	--	---------------------	--	--

			1-3 播放音樂。 2. 進行單一動作 2-1 進行簡單大動作，如拍手、點頭。 2-2 進行複雜動作，如手掌畫圈、扭腰。 3. 進行連續動作 3-1 進行兩步驟動作，如拍手後再點頭。 3-2 進行連續動作。 4. 跟著音樂做律動 4-1 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 刷牙 1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手 1. 打開水龍頭				
--	--	--	--	--	--	--	--

		1-1 找到洗手台 1-2 打開水龍頭 1-3 把手弄溼 2. 抹肥皂/按壓洗手乳 3. 把手搓一搓 4. 沖水 4-1 打開水龍頭 4-2 把泡泡沖乾淨 5. 關水龍頭 5-1 捧水沖水龍頭 5-2 關水龍頭 6. 擦手 洗臉 1. 拿毛巾 1-1 找到毛巾架 1-2 拿毛巾 2. 打開水龍頭 2-1 走到洗手台 2-2 打開水龍頭 3. 擰乾毛巾 3-1 弄溼毛巾 3-2 關水龍頭 3-3 擰乾毛巾 4. 擦臉 4-1 攤開毛巾 4-2 擦臉 5. 洗毛巾 5-1 打開水龍頭 5-2 搓洗毛巾 6. 擰乾毛巾 6-1 打開水龍頭				
--	--	---	--	--	--	--

			6-2 搓洗毛巾 6-3 擰乾毛巾 7. 掛好毛巾 7-1 夾/掛好毛巾 五、游泳 1. 準備泳具 1-1 準備泳具(泳衣、泳鏡、泳帽)。 1-2 準備盥洗用具(沐浴乳、洗髮精、浴巾)。 2. 更換泳衣 2-1 脫掉衣服、褲子、內衣褲，並放置於個人游泳袋。 2-2 換上泳衣/泳褲。 2-3 戴泳帽。 2-4 戴泳鏡。 3. 暖身 3-1 暖身伸展運動。 3-2 拿取浮板坐在泳池邊。 3-3 坐到泳池邊抱著浮板踢水練習。 4. 練習仰泳 4-1 扶著扶手進入泳池。 4-2 進行仰泳。				
--	--	--	--	--	--	--	--

◎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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

需求適時調整規劃。

教材版本	自編/學習功能嚴重 缺損學生之生態活動 課程教學設計彙編	實施年級 (班級/組別)	集中式特教班 三年級	教學節數	每週(6)節，本學期共(120)節 (第二周為春節周)		
課程目標	1. 體能鍛鍊 2. 運動技能 3. 擴展休閒活動 4. 自我照顧						
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 透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。						
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		
第一周至 第七周 (第二周 為春節 周)	1. 直排輪(星期五：兩節) 2. 滑步車(星期一、二、三、四，一節) 3. 腳踏車. 律動(星期一、二、三、四，一節) 4. 刷牙、洗手、洗臉(每天一節) 5. 游泳(星期二，兩節)	36	一. 直排輪 1. 準備器材 1-1 暖身伸展運動。 1-2 拿出直排輪袋。 1-3 拿出護具與直排輪鞋。 1-4 穿上護具。 1-5 穿上直排輪鞋。 2. 溜直排輪 2a 走與滑的動作。 2a-1 原地踏步。 2a-2 往前踏步走。 2a-3 嘗試進行溜滑動作。 2b 溜葫蘆型動作。 2b-1 腳跟併攏，呈 V 字型。 2b-2 往前畫圓，腳尖並攏成倒 V 字型。	1a-Ⅱ -2 了解促進健康生活的 基本方法。 1b-Ⅱ -1 認識 日常生活中基本 健康技能和生活 技能。 1d-Ⅱ -1 認識 動作練習的基本 策略。 2c-Ⅱ -1 遵守 上課規範和運動 比賽的簡易規則。	Ab-Ⅱ -1 簡 易體適能遊 戲。 Bc-Ⅱ -1 暖 身、活動部位 伸展目的之 認識。 Bc-Ⅱ -2 運 動與身體適能 簡易保健知 識。 Cc-Ⅱ -1 水 域休閒運動簡	操作 指認	E2 了解危機 與安全。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。

		2c 溜 S 型。 2c-1 沿角標左傾身體溜 S 型。 2c-2 沿角標右傾身體溜 S 型。 3. 收器材 3-1 脫下直排輪。 3-2 將直排輪放入直排輪袋。 3-3 脫下護具。 3-4 將護具放入收納袋。 二、滑步車 1. 事前準備 1-1 拿出護具與滑步車。 1-2 暖身伸展運動。 1-3 穿上護具。 2. 溜滑步車 2-1 雙手握著滑步車握把並跨坐在椅墊上。 2-2 雙腳交替滑步進行直線前進。 2-3 雙腳交替滑步進行轉彎。 2-4 需減慢速度時會使用手或腳煞車。 3. 收器材 3-1 脫下護具。 3-2 將護具與滑步車歸位。 三、腳踏車 1. 準備器材 1-1 拿出護具與牽出腳踏車。 1-2 穿上護具。 1-3 暖身伸展運動。 2. 騎腳踏車 2-1 雙手握著腳踏車握把。 2-2 將側腳架往上踢。	2c-Ⅱ -3 表現共同參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ -2 透過身體活動，探索運動的興趣。 1b-Ⅲ-2 認識日常生活中的健康技能和生活技能的基本步驟。 1d-Ⅲ-1 認識運動技能的基本要素。 2b-Ⅲ-1 認識健康生活的規範與態度。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神與規範。 3b-Ⅲ-4 在日常生活中適當運用生活技能。 4d-Ⅲ-1 養成個人規律運動習慣。	易遊戲。 Cd-Ⅲ-1 戶外休閒運動基本技能。 Da-Ⅲ -3-2 促進口腔衛生的保健行動。 Ga-Ⅲ-1-1 跑的基本動作。 Ga-Ⅲ-1-2 跳的基本動作。 Gb-Ⅲ-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進 10 公尺。		
--	--	--	---	--	--	--

2-3 跨坐在腳踏車椅墊。
 2-4 一腳踩踏在低位踏板，另一腳於高位踏板往前踩踏。
 2-5 連續踩踏使腳踏車前進。
 2-6 需減速煞車時，先按壓後輪煞車器，再按壓前輪煞車器。
 2-7 煞車停止後兩腳著地，下腳踏車。

3. 收器材
 3-1 脫下護具。
 3-2 將護具與腳踏車歸位。

四、律動

1. 事前準備
 1-1 準備播放媒材。
 1-2 分辨身體部位，如頭、手、腳。
 1-3 播放音樂。

2. 進行單一動作
 2-1 進行簡單大動作，如拍手、點頭。
 2-2 進行複雜動作，如手掌畫圈、扭腰。

3. 進行連續動作
 3-1 進行兩步驟動作，如拍手後再點頭。
 3-2 進行連續動作。

4. 跟著音樂做律動
 4-1 跟著音樂做律動。

五、刷牙洗手洗臉

刷牙

1. 拿盥洗用具
 1-1 找到盥洗用具置物架

		1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手 1. 打開水龍頭 1-1 找到洗手台 1-2 打開水龍頭 1-3 把手弄溼 2. 抹肥皂/按壓洗手乳 3. 把手搓一搓 4. 沖水 4-1 打開水龍頭 4-2 把泡泡沖乾淨 5. 關水龍頭 5-1 捧水沖水龍頭 5-2 關水龍頭 6. 擦手 洗臉 1. 拿毛巾 1-1 找到毛巾架 1-2 拿毛巾				
--	--	--	--	--	--	--

		2. 打開水龍頭 2-1 走到洗手台 2-2 打開水龍頭 3. 擰乾毛巾 3-1 弄溼毛巾 3-2 關水龍頭 3-3 擰乾毛巾 4. 擦臉 4-1 攤開毛巾 4-2 擦臉 5. 洗毛巾 5-1 打開水龍頭 5-2 搓洗毛巾 6. 擰乾毛巾 6-1 打開水龍頭 6-2 搓洗毛巾 6-3 擰乾毛巾 7. 掛好毛巾 7-1 夾/掛好毛巾 五、游泳 1. 準備泳具 1-1 準備泳具(泳衣、泳鏡、泳帽)。 1-2 準備盥洗用具(沐浴乳、洗髮精、浴巾)。 2. 更換泳衣 2-1 脫掉衣服、褲子、內衣褲，並放置於個人游泳袋。 2-2 換上泳衣/泳褲。 2-3 戴泳帽。 2-4 戴泳鏡。				
--	--	---	--	--	--	--

			3. 暖身 3-1 暖身伸展運動。 3-2 拿取浮板坐在泳池邊。 3-3 坐到泳池邊抱著浮板踢水練習。 4. 練習仰泳 4-1 扶著扶手進入泳池。 4-2 進行仰泳。				
第八周至第十四周	1. 直排輪(星期五：兩節) 2. 滑步車(星期一、二、三、四，一節) 3. 腳踏車. 律動(星期一、二、三、四，一節) 4. 刷牙、洗手、洗臉(每天一節) 5. 游泳(星期二，兩節)	42	一. 直排輪 1. 準備器材 1-1 暖身伸展運動。 1-2 拿出直排輪袋。 1-3 拿出護具與直排輪鞋。 1-4 穿上護具。 1-5 穿上直排輪鞋。 2. 溜直排輪 2a 走與滑的動作。 2a-1 原地踏步。 2a-2 往前踏步走。 2a-3 嘗試進行溜滑動作。 2b 溜葫蘆型動作。 2b-1 腳跟併攏，呈 V 字型。 2b-2 往前畫圓，腳尖並攏成倒 V 字型。 2c 溜 S 型。 2c-1 沿角標左傾身體溜 S 型。 2c-2 沿角標右傾身體溜 S 型。 3. 收器材 3-1 脫下直排輪。 3-2 將直排輪放入直排輪袋。 3-3 脫下護具。 3-4 將護具放入收納袋。	1a-Ⅱ -2 了解促進健康生活的的基本方法。 1b-Ⅱ -1 認識日常生活中基本健康技能和生活技能。 1d-Ⅱ -1 認識動作練習的基本策略。 2c-Ⅱ -1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。 2c-Ⅱ -3 表現共同參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ -2 透過身體活動，探索運動的興趣。 1b-Ⅲ-2 認識日常生活中的健康	Ab-Ⅱ -1 簡易體適能遊戲。 Bc-Ⅱ -1 暖身、活動部位伸展目的之認識。 Bc-Ⅱ -2 運動與身體適能簡易保健知識。 Cc-Ⅱ -1 水域休閒運動簡易遊戲。 Cd-Ⅲ-1 戶外休閒運動基本技能。 Da-Ⅲ -3-2 促進口腔衛生的保健行	操作 指認	E2 了解危機與安全。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。

		二、滑步車 1. 事前準備 1-1 拿出護具與滑步車。 1-2 暖身伸展運動。 1-3 穿上護具。 2. 溜滑步車 2-1 雙手握著滑步車握把並跨坐在椅墊上。 2-2 雙腳交替滑步進行直線前進。 2-3 雙腳交替滑步進行轉彎。 2-4 需減慢速度時會使用手或腳煞車。 3. 收器材 3-1 脫下護具。 3-2 將護具與滑步車歸位。 三、腳踏車 1. 準備器材 1-1 拿出護具與牽出腳踏車。 1-2 穿上護具。 1-3 暖身伸展運動。 2. 騎腳踏車 2-1 雙手握著腳踏車握把。 2-2 將側腳架往上踢。 2-3 跨坐在腳踏車椅墊。 2-4 一腳踩踏在低位踏板，另一腳於高位踏板往前踩踏。 2-5 連續踩踏使腳踏車前進。 2-6 需減速煞車時，先按壓後輪煞車器，再按壓前輪煞車器。 2-7 煞車停止後兩腳著地，下腳踏車。	技能和生活技能的基本步驟。 1d-III-1 認識運動技能的基本要素。 2b-III-1 認識健康生活的規範與態度。 2c-III-1 表現基本運動精神與規範。 3b-III-4 在日常生活中適當運用生活技能。 4d-III-1 養成個人規律運動習慣。	動。 Ga-III-1-1 跑的基本動作。 Ga-III-1-2 跳的基本動作。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進 10 公尺。		
--	--	---	--	--	--	--

		3. 收器材 3-1 脫下護具。 3-2 將護具與腳踏車歸位。 四、律動 1. 事前準備 1-1 準備播放媒材。 1-2 分辨身體部位，如頭、手、腳。 1-3 播放音樂。 2. 進行單一動作 2-1 進行簡單大動作，如拍手、點頭。 2-2 進行複雜動作，如手掌畫圈、扭腰。 3. 進行連續動作 3-1 進行兩步驟動作，如拍手後再點頭。 3-2 進行連續動作。 4. 跟著音樂做律動 4-1 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 刷牙 1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口				
--	--	---	--	--	--	--

		5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手 1. 打開水龍頭 1-1 找到洗手台 1-2 打開水龍頭 1-3 把手弄溼 2. 抹肥皂/按壓洗手乳 3. 把手搓一搓 4. 沖水 4-1 打開水龍頭 4-2 把泡泡沖乾淨 5. 關水龍頭 5-1 捧水沖水龍頭 5-2 關水龍頭 6. 擦手 洗臉 1. 拿毛巾 1-1 找到毛巾架 1-2 拿毛巾 2. 打開水龍頭 2-1 走到洗手台 2-2 打開水龍頭 3. 擰乾毛巾 3-1 弄溼毛巾 3-2 關水龍頭 3-3 擰乾毛巾 4. 擦臉				
--	--	---	--	--	--	--

			4-1 攤開毛巾 4-2 擦臉 5. 洗毛巾 5-1 打開水龍頭 5-2 搓洗毛巾 6. 擰乾毛巾 6-1 打開水龍頭 6-2 搓洗毛巾 6-3 擰乾毛巾 7. 掛好毛巾 7-1 夾/掛好毛巾 五、游泳 1. 準備泳具 1-1 準備泳具(泳衣、泳鏡、泳帽)。 1-2 準備盥洗用具(沐浴乳、洗髮精、浴巾)。 2. 更換泳衣 2-1 脫掉衣服、褲子、內衣褲，並放置於個人游泳袋。 2-2 換上泳衣/泳褲。 2-3 戴泳帽。 2-4 戴泳鏡。 3. 暖身 3-1 暖身伸展運動。 3-2 拿取浮板坐在泳池邊。 3-3 坐到泳池邊抱著浮板踢水練習。 4. 練習仰泳 4-1 扶著扶手進入泳池。 4-2 進行仰泳。				
--	--	--	--	--	--	--	--

第十五周 至第二十一周	1. 直排輪(星期五：兩節) 2. 滑步車(星期一、二、三、四，一節) 3. 腳踏車. 律動(星期一、二、三、四，一節) 4. 刷牙、洗手、洗臉(每天一節) 5. 游泳(星期二，兩節)	42	一. 直排輪 1. 準備器材 1-1 暖身伸展運動。 1-2 拿出直排輪袋。 1-3 拿出護具與直排輪鞋。 1-4 穿上護具。 1-5 穿上直排輪鞋。 2. 溜直排輪 2a 走與滑的動作。 2a-1 原地踏步。 2a-2 往前踏步走。 2a-3 嘗試進行溜滑動作。 2b 溜葫蘆型動作。 2b-1 腳跟併攏，呈 V 字型。 2b-2 往前畫圓，腳尖並攏成倒 V 字型。 2c 溜 S 型。 2c-1 沿角標左傾身體溜 S 型。 2c-2 沿角標右傾身體溜 S 型。 3. 收器材 3-1 脫下直排輪。 3-2 將直排輪放入直排輪袋。 3-3 脫下護具。 3-4 將護具放入收納袋。 二、滑步車 1. 事前準備 1-1 拿出護具與滑步車。 1-2 暖身伸展運動。 1-3 穿上護具。 2. 溜滑步車 2-1 雙手握著滑步車握把並跨坐在椅墊上。	1a-Ⅱ -2 了解促進健康生活的 基本方法。 1b-Ⅱ -1 認識 日常生活中基本 健康技能和生 活技能。 1d-Ⅱ -1 認識 動作練習的基本 策略。 2c-Ⅱ -1 遵守 上課規範和運動 比賽的簡易規 則。 2c-Ⅱ -3 表現 共同參與、樂於 嘗試的學習態 度。 3c-Ⅱ -2 透過 身體活動，探索 運動的興趣。 1b-Ⅲ-2 認識日 常生活中的健康 技能和生 活技能的基本步 驟。 1d-Ⅲ-1 認識運 動技能的基本要 素。 2b-Ⅲ-1 認識健 康生活的規範與 態度。	Ab-Ⅱ -1 簡 易體適能遊 戲。 Bc-Ⅱ -1 暖 身、活動部位 伸展目的之 認識。 Bc-Ⅱ -2 運 動與身體適能 簡易保健知 識。 Cc-Ⅱ -1 水 域休閒運動簡 易遊戲。 Cd-Ⅲ-1 戶外 休閒運動基本 技能。 Da-Ⅲ -3-2 促進口腔衛生 的保健行 動。 Ga-Ⅲ-1-1 跑 的基本動作。 Ga-Ⅲ-1-2 跳 的基本動作。 Gb-Ⅲ-2 手腳 聯合動作、藉	操作 指認	E2 了解危機 與安全。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。
----------------	--	----	---	---	--	----------	--

		2-2 雙腳交替滑步進行直線前進。 2-3 雙腳交替滑步進行轉彎。 2-4 需減慢速度時會使用手或腳煞車。 3. 收器材 3-1 脫下護具。 3-2 將護具與滑步車歸位。 三、腳踏車 1. 準備器材 1-1 拿出護具與牽出腳踏車。 1-2 穿上護具。 1-3 暖身伸展運動。 2. 騎腳踏車 2-1 雙手握著腳踏車握把。 2-2 將側腳架往上踢。 2-3 跨坐在腳踏車椅墊。 2-4 一腳踩踏在低位踏板，另一腳於高位踏板往前踩踏。 2-5 連續踩踏使腳踏車前進。 2-6 需減速煞車時，先按壓後輪煞車器，再按壓前輪煞車器。 2-7 煞車停止後兩腳著地，下腳踏車。 3. 收器材 3-1 脫下護具。 3-2 將護具與腳踏車歸位。 四、律動 1. 事前準備 1-1 準備播放媒材。 1-2 分辨身體部位，如頭、手、腳。	2c-III-1 表現基本運動精神與規範。 3b-III-4 在日常生活中適當運用生活技能。 4d-III-1 養成個人規律運動習慣。	物游泳前進 10 公尺。		
--	--	---	--	---------------------	--	--

			1-3 播放音樂。 2. 進行單一動作 2-1 進行簡單大動作，如拍手、點頭。 2-2 進行複雜動作，如手掌畫圈、扭腰。 3. 進行連續動作 3-1 進行兩步驟動作，如拍手後再點頭。 3-2 進行連續動作。 4. 跟著音樂做律動 4-1 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 刷牙 1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手 1. 打開水龍頭				
--	--	--	--	--	--	--	--

		1-1 找到洗手台 1-2 打開水龍頭 1-3 把手弄溼 2. 抹肥皂/按壓洗手乳 3. 把手搓一搓 4. 沖水 4-1 打開水龍頭 4-2 把泡泡沖乾淨 5. 關水龍頭 5-1 捧水沖水龍頭 5-2 關水龍頭 6. 擦手 洗臉 1. 拿毛巾 1-1 找到毛巾架 1-2 拿毛巾 2. 打開水龍頭 2-1 走到洗手台 2-2 打開水龍頭 3. 擰乾毛巾 3-1 弄溼毛巾 3-2 關水龍頭 3-3 擰乾毛巾 4. 擦臉 4-1 攤開毛巾 4-2 擦臉 5. 洗毛巾 5-1 打開水龍頭 5-2 搓洗毛巾 6. 擰乾毛巾 6-1 打開水龍頭				
--	--	---	--	--	--	--

			6-2 搓洗毛巾 6-3 擰乾毛巾 7. 掛好毛巾 7-1 夾/掛好毛巾 五、游泳 1. 準備泳具 1-1 準備泳具(泳衣、泳鏡、泳帽)。 1-2 準備盥洗用具(沐浴乳、洗髮精、浴巾)。 2. 更換泳衣 2-1 脫掉衣服、褲子、內衣褲，並放置於個人游泳袋。 2-2 換上泳衣/泳褲。 2-3 戴泳帽。 2-4 戴泳鏡。 3. 暖身 3-1 暖身伸展運動。 3-2 拿取浮板坐在泳池邊。 3-3 坐到泳池邊抱著浮板踢水練習。 4. 練習仰泳 4-1 扶著扶手進入泳池。 4-2 進行仰泳。				
--	--	--	--	--	--	--	--

◎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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

與需求適時調整規劃。