

教材版本	康軒版、自編	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(62)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.學習扯鈴各式動作技巧。 6.短跑、中長跑與接力賽的動作技術與規則。 7.跳遠技術的動作技術與要領。 8.了解握繩、預備姿勢、拔河的姿勢。 9.學習羽球正手、反手擊球與發球。 10.習飛盤的投擲技術與爭奪賽比賽規則。 11.在飛盤比賽中，演練討論的進攻及防守策略。						
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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/31~9/6	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	3	1.認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2.覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。 3.表現正確的扯	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 3c-II-1 表現聯合 性動作技能。 3c-III-1 表現穩定 的身體控制和協 調能力。	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。 Ab-III-1 身體組成 與體適能之基本概 念。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。
	一、扯鈴大進擊						
	二、認識田徑運動						

	(一)站立式起跑 起跑、蹲踞式起 跑與變化式起跑		鈴握棍方式。 4. 表現地上起鈴 後運鈴、使鈴平 衡、滾動起鈴後 運鈴、進行各式 動作。 5. 認識田徑的起 跑方式與比賽項 目內容、器材與 安全事項。	2c-III-3 表現積極 參與、接受挑戰 的學習態度。 3d-III-3 透過體驗 或實踐，解決練 習或比賽的問題。	Ab-III-2 體適能自 我評估原則。 Cb-III-1 運動安全 教育、運動精神與 運動營養知識。 Ic-II-1 民俗運動基 本動作與串接。		
第二週 9/7~9/13	第一單元飲食聰 明選 第一課吃出健康	3	1.願意改善個人飲 食習慣。 2.運用生活技能 「自我健康管理 與監督」，改進飲 食習慣。 3.表現正確的扯 鈴握棍方式。 4.表現地上起鈴 後運鈴、使鈴平 衡、滾動起鈴後 運鈴、進行各式 動作。 5.認識田徑的起 跑方式與比賽項 目內容、器材與 安全事項。	2b-II-2 願意改善 個人的健康習 慣。 3c-II-1 表現聯合 性動作技能。 3c-III-1 表現穩定 的身體控制和協 調能力。 2c-III-3 表現積極 參與、接受挑戰 的學習態度。 3d-III-3 透過體驗 或實踐，解決練 習或比賽的問題。	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。 Ab-III-1 身體組成 與體適能之基本概 念。 Ab-III-2 體適能自 我評估原則。 Cb-III-1 運動安全 教育、運動精神與 運動營養知識。 Ic-II-1 民俗運動基 本動作與串接。	報告 實作 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。
	一、扯鈴大進擊						
	二、認識田徑運 動 (二)短跑與中距 離跑						
第三週 9/14~9/20	第一單元飲食聰 明選 第一課吃出健康	3	1.在生活中落實健 康餐盤原則。 2.表現正確的扯	3b-II-3 運用基本 的生活技能，因 應不同的生活情	Ea-II-1 食物與營養 的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、	報告 實作	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容 個別差異並尊重自

	一、扯鈴大進擊		鈴握棍方式。 3. 表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 4. 認識田徑的起跑方式與比賽項目內容、器材與安全事項。 5. 了解跳遠技術的動作技巧與要領。	境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	攝取量與家庭飲食型態。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。		己與他人的權利。
	二、認識田徑運動 (三)跳遠						
第四週 9/21~9/27	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. 表現正確的扯鈴握棍方式。 4. 表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 5. 認識田徑的起跑方式與比賽項目內容、器材與安全事項。 6. 了解跳遠技術	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2c-III-3 表現積極	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。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	報告 實作 作業	【家庭教育】 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。
	一、扯鈴大進擊						
	二、認識田徑運動 (三)跳遠						

			的動作技巧與要領。	參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。			
第五週 9/28~10/4	第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大	3	1.覺察個人飲食習慣是否健康。 2.運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。 3.表現正確的扯鈴握棍方式。 4.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 5.認識田徑的起跑方式與比賽項目內容、器材與安全事項。 6.了解跳遠技術的動作技巧與要領。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	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。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	報告實作	【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。
	一、扯鈴大進擊  二、認識田徑運動 (三)跳遠						
第六週 10/5~10/11	第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大	3	1.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。	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	報告實作	【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。

	一、扯鈴大進擊		2. 表現正確的扯鈴握棍方式。 3. 表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 4. 認識田徑的起跑方式與比賽項目內容、器材與安全事項。 5. 了解跳遠技術的動作技巧與要領。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	影響因素。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。		環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。
	二、認識田徑運動 (三)跳遠						
第七週 10/12~10/18	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	3	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。 4. 表現正確的扯鈴握棍方式。 5. 表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 6. 了解跳遠技術	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	報告 實作 作業	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
	一、扯鈴大進擊						
	二、認識田徑運動 (三)跳遠						



			<p>5. 能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。</p> <p>6. 透過固定拉拔、對拉，來熟練拔河的動作。</p>	<p>參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>			
第十週 11/2~11/8	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	3	<p>1. 覺察每個人生長發育的速度不同。</p> <p>2. 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>3. 表現正確的扯鈴握棍方式。</p> <p>4. 表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。</p> <p>5. 能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。</p> <p>6. 透過固定拉拔、對拉，來熟練拔河的動作。</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>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>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	實作報告作業	【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。
	一、扯鈴大進擊						
	三、力拔山河						
第十一週 11/9~11/15	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	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>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</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</p>	實作報告作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

	一、扯鈴大進擊		3. 表現正確的扯鈴握棍方式。 4. 表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 5. 能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。 6. 透過固定拉拔、對拉，來熟練拔河的動作。	下，表現基本的人際溝通互動技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	友良好溝通與相處的技巧。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。		
	三、力拔山河						
第十二週 11/16~11/22	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	3	1.透過行動對家人表達愛。 2.運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。 3.表現正確的扯鈴握棍方式。 4.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 5.能在比賽中表現合作與團隊精神。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	實作報告作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
	一、扯鈴大進擊						
	四、迎接運動會						
第十三週 11/23~11/29	第三單元快樂的社區 第一課社區新體	3	1.認識社區健康活動。 2.參與社區健康活	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	實作報告	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。







第十七週 12/21~12/27	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	3	1.了解並遵守安全用藥原則。 2.認識衛生所、社區藥局服務。 3.表現正確的扯鈴握棍方式。 4.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作報告作業	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
	一、扯鈴大進擊						
第十八週 12/28~1/3	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	3	1.了解藥物的保存方法。 2.了解並演練過期藥物處理原則。 3.表現正確的扯鈴握棍方式。 4.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作報告作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
	一、扯鈴大進擊						
	五、飛天遁地						
	五、飛天遁地						



## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				調能力。			
第二十一週 1/18~1/20	一、扯鈴大進擊	2	2. 表現正確的扯鈴握棍方式。 3. 表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
	五、飛天遁地						

◎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。

## 臺南市公立大內區大內國民小學 114 學年度第二學期三年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版、自編	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)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.學習扯鈴各式動作技巧。 8.認識五人制棒球、樂樂棒球、足壘球。 9.學習羽球正手、反手擊球與發球。						
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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/11~2/14	第一單元流感我不怕	3	1.認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2.注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3.表現正確的扯鈴握棍方式。 4.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後	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法與健康行為的維持原則。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	第一課認識流感			2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。		
	一、扯鈴大進擊			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。		
	三、壘間高手			3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。		

			運鈴、進行各式動作。 5. 認識五人制棒球、樂樂棒與足壘球。 6. 傳接球練習及傳接球遊戲競賽				
第二週 2/15~2/21 本週課程因春節放假調整於第二週至第三週教學	第一單元流感我不怕 第一課認識流感	0	1. 透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 2. 了解流行性感冒的自我照護方法。 3. 表現正確的扯鈴握棍方式。 4. 表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 5. 分辨五人制棒球、樂樂棒與足壘球的不同。 6. 滾地球接球練習與滾地球遊戲競賽。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	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。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	實作	<b>【品德教育】</b> 品 E1 良好生活習慣與德行。
	一、扯鈴大進擊						
	三、壘間高手						
第三週 2/22~2/28	第一單元流感我不怕 第一課認識流感	3	1. 展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 2. 表現正確的扯	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-II-2 注意健	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	報告 實作 自我評量 作業	<b>【品德教育】</b> 品 E1 良好生活習慣與德行。

	一、扯鈴大進擊		鈴握棍方式。 3. 表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 4. 高飛球傳接球練習。 5. 跑壘遊戲競賽。	康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	預防原則與自我照護方法。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。		
	三、壘間高手						
第四週 3/1~3/7	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.表現正確的扯鈴握棍方式。 4.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 5.打擊練習，了解打擊的類型。 6.能在練習中調整自己的打擊技巧，並了解自己是何種類型的打者。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問	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。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	一、扯鈴大進擊						
	三、壘間高手						



### C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第五週 3/8~3/14	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	3	1.覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 2.運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。 3.表現正確的扯鈴握棍方式。 4.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 5.打擊練習及遊戲競賽。 6.能在練習與比賽中調整自己的打擊技巧，並了解自己是何種類型的打者。	題。			【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	一、扯鈴大進擊			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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	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。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	報告 實作	
	三、壘間高手						
第六週 3/15~3/21	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	3	1.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 2.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。 3.表現正確的扯鈴握棍方式。 4.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	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。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Hb-V-1 陣地攻守性	報告 實作 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	一、扯鈴大進擊						
	三、壘間高手						

			衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 5. 打擊練習及遊戲競賽。 6. 能在練習與比賽中調整自己的打擊技巧，並了解自己是何種類型的打者。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。		
第七週 3/22~3/28	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. 表現正確的扯鈴握棍方式。 4. 表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 5. 分組比賽與戰術講解。 6. 戰術講解與分析。 7. 能在比賽中與隊友討論攻擊與防守策略。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	報告 實作	【人權教育】 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。
	一、扯鈴大進擊						
	三、壘間高手						
第八週 3/29~4/4	第一單元流感我不怕 第三課預防傳染	3	1. 傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	報告 自我評量 實作	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。



### C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十週 4/12~4/18	第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來	3	1.認識假性近視的成因。 2.認識近視的成因。 3.覺察造成近視的行為，以及近視對生活的影響。 4.表現正確的扯鈴握棍方式。 5.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
	一、扯鈴大進擊						
	三、壘間高手						
第十一週 4/19~4/25	第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來	3	1.了解保健眼睛的方法。 2.願意改進錯誤用眼習慣。 3.在生活中展現保健眼睛的行為。 4.表現正確的扯鈴握棍方式。 5.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 6.能了解如何利用羽球拍做出正手擊球。 7.能運用羽球拍	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	實作 報告 自我評量 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
	一、扯鈴大進擊						
	四、誰羽爭鋒						



			後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 6. 能了解如何利用羽球拍做出反手擊球。 7. 能運用羽球拍做出指定動作。	性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。			
第十四週 5/10~5/16	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	3	1. 認識乳齒和恆齒。 2. 認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3. 認識牙線使用對健康維護的重要性。 4. 表現正確的扯鈴握棍方式。 5. 表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 6. 能了解如何利用羽球拍做出反手擊球。 7. 能運用羽球拍做出指定動作。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	實作報告	<b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
	一、扯鈴大進擊						
	四、誰羽爭鋒						
第十五週 5/17~5/23	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保	3	1. 了解牙線的使用方法。 2. 演練使用牙線潔	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	實作報告 自我評量	<b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

	護		牙。 3.在生活中使用牙線保健牙齒。 4.表現正確的扯鈴握棍方式。 5.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 6.能使用正手與反手集球，雙方連續對打不落地。 7.能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、反手擊球動作。	4a-II-2 展現促進健康的行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	作業	
	一、扯鈴大進擊						
	四、誰羽爭鋒						
第十六週 5/24~5/30	第三單元安心又安全 第一課安心校園	3	1.認識霸凌的定義和類型。 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。 3.表現正確的扯鈴握棍方式。 4.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3c-II-1 表現聯合	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
	一、扯鈴大進擊						
	四、誰羽爭鋒						





第十八週 6/7~6/13	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	3	1.注意未遵守交通安全可能發生的危險。 2.了解過馬路的安全注意事項。 3.演練安全過馬路原則。 4.認識行人穿越馬路的設施。 5.表現正確的扯鈴握棍方式。 6.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 7.能了解反手發球的動作要領並做出反手發球。 8.能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的反手發球動作。	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
	一、扯鈴大進擊						
第十九週 6/14~6/20	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	3	1.了解乘坐機車的安全注意事項。 2.了解搭乘公車的安全注意事項。 3.過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。 4.表現正確的扯	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 3c-II-1 表現聯合	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	實作 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
	一、扯鈴大進擊						
	四、誰羽爭鋒						





C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。</p> <p>10. 能了解正手發球的動作要領並做出正手發球。</p> <p>11. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的正手發球動作。</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。