

臺南市公立大內區大內國民小學 114 學年度第一學期四年級健體領域學習課程計畫 (■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版、自編	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1.認識營養素及其食物來源和功能。 2.了解如何選購健康又安全的食物。 3.了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。 4.認識灼燙傷，演練灼燙傷的急救處理方法。 5.檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。 6.學習扯鈴各式動作技巧。 7.認識田徑選手，分享運動員的故事。 8.掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。 9.結合線梯創編跑跳動作，學習跳遠。 10.短跑、中長跑與接力賽的動作技術與規則。 11.跳遠技術的動作技術與要領。 12.解握繩、預備姿勢、拔河的姿勢。 13.學習飛盤的投擲技術與爭奪賽比賽規則。 14.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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	3	1.覺察營養不均衡的原因。 2.注意營養不均衡可能造成的健康	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	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	實作報告	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。

	一、認識田徑運動 (一)站立式起跑、蹲踞式起跑與變化式起跑		問題。 3. 認識田徑的起跑方式與比賽項目內容、器材與安全事項。 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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 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。	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。		
	二、扯鈴大進擊						
第二週 9/7~9/13	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	3	1.願意改善個人營養不均衡的問題。 2.運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。 3. 認識田徑的起跑方式與比賽項目內容、器材與安全事項。 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	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定	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	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
	一、認識田徑運動 (二)短跑與中距離跑						
	二、扯鈴大進擊						

			跑方式與比賽項目內容、器材與安全事項。 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。	的身體控制和協調能力。	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。		
	二、扯鈴大進擊						
第五週 9/28~10/4	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	3	1.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。 2.遵守營養均衡的健康飲食原則。 3.認識田徑的起跑方式與比賽項目內容、器材與安全事項。 4.了解跳遠技術的動作技巧與要領。	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。 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。 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	【資訊教育】 資E2使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
	一、認識田徑運動 (三)跳遠		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。				
	二、扯鈴大進擊						

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>第六週 10/5~10/11</p>	<p>第一單元食在有營養 第二課認識營養素</p>	<p>3</p>	<p>1.認識營養素及其功能和食物來源。 2.了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。 3.認識田徑的起跑方式與比賽項目內容、器材與安全事項。 4.了解跳遠技術的動作技巧與要領。 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。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>實作 自我評量 作業</p>	<p>【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。</p>
	<p>一、認識田徑運動 (三)跳遠</p>						
<p>第七週 10/12~10/18</p>	<p>第一單元食在有營養 第三課聰明選食物</p>	<p>3</p>	<p>1.了解食物的健康安全消費訊息與方法。 2.運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。 3.認識田徑的起跑方式與比賽項目內容、器材與安全事項。 4.了解跳遠技術的動作技巧與要領。 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。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 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</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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</p>	<p>報告 口試 實作</p>	<p>【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。</p>
	<p>一、認識田徑運動 (三)跳遠</p>						

	二、扯鈴大進擊		目內容、器材與安全事項。 4. 了解跳遠技術的動作技巧與要領。 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。	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。	運動營養知識。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。		
第八週 10/19~10/25	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	3	1. 在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。 2. 認識田徑的起跑方式與比賽項目內容、器材與安全事項。 3. 了解跳遠技術的動作技巧與要領。 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辦法。 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。 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。 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	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
	一、認識田徑運動 (三) 跳遠						
	二、扯鈴大進擊						
第九週	第一單元食在有	3	1. 了解食物的健康	1a-II-2 了解促進	Eb-II-1 健康安全消	實作	【安全教育】

10/26~11/1	營養 第三課聰明選食物		<p>安全消費訊息與方法。</p> <p>2.運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。</p> <p>3.在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。</p> <p>4.能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。</p> <p>5.透過固定拉拔、對拉，來熟練拔河的動作。</p> <p>6.表現正確的扯鈴握棍方式。</p> <p>7.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>健康生活的方法。</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>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</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>費的訊息與方法。</p> <p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	報告	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
	三、力拔山河						
	二、扯鈴大進擊						
第十週 11/2~11/8	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相	3	<p>1.認識一手菸、二手菸、三手菸。</p> <p>2.注意吸菸對健康的危害。</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>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p>	實作 報告 作業	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【防災教育】</p>

	三、力拔山河		3.認識電子煙。 4.能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。 5.透過固定拉拔、對拉，來熟練拔河的動作。 6.表現正確的扯鈴握棍方式。 7.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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 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。	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。		防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	二、扯鈴大進擊						
第十一週 11/9~11/15	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相	3	1.運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。 2.認識禁菸場所。 3.能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。 4.透過固定拉	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-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 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。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
	三、力拔山河						

第十三週 11/23~11/29	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔	3	1.使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。 2.認識檳榔的組成。 3.運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。 4.能了解如何使用飛盤進行直立式投擲、傳接。 5.能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確的飛盤投擲動作。 6.表現正確的扯鈴握棍方式。 7.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。 8.能在比賽中表現合作與團隊精神。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 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-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 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。	實作報告	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
	四、迎接運動會						
	二、扯鈴大進擊						
第十四週 11/30~12/6	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	3	1.辨別生活中適用的生活技能，拒絕菸、酒、檳榔。 2.運用生活技能	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-1 遵守健康	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與	實作報告 作業	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

	二、扯鈴大進擊		<p>學習到正確的飛盤投擲動作。</p> <p>4. 能使用飛盤進行目標投擲。</p> <p>5. 表現正確的扯鈴握棍方式。</p> <p>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。</p>	<p>境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</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>	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。		
第十六週 12/14~12/20	<p>第三單元熱與火的危機</p> <p>第一課小心灼燙傷</p>	3	<p>1. 學習與灼燙傷患者相處。</p> <p>2. 認識灼燙傷的分級。</p> <p>3. 了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。</p> <p>4. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確的飛</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>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>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	實作 自我評量 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						

	二、扯鈴大進擊		盤投擲動作。 5. 能使用飛盤進行目標投擲。 6. 表現正確的扯鈴握棍方式。 7. 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。				
第十七週 12/21~12/27	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	3	1. 演練灼燙傷的急救處理方法。 2. 在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。 3. 能透過觀摩他	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 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。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	實作報告作業	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
	三、飛天遁地						

	二、扯鈴大進擊		人或自己察覺，學習到正確的飛盤投擲動作。 4. 能使用飛盤進行目標投擲。 5. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 6. 表現正確的扯鈴握棍方式。 7. 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。	性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。		
第十八週 12/28~1/3	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	3	1. 覺察居家環境的潛在危機。 2. 了解用電安全須知、危險用火行為。 3. 了解居家、公共場所防火措施。 4. 了解滅火器的使用方法。 5. 能使用飛盤進行目標投擲。 6. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 7. 表現正確的扯鈴握棍方式。 8. 表現地上起鈴	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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						
	二、扯鈴大進擊						

第二十週 1/11~1/17	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	3	1.注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。 2.演練發現火災時的應變方式。 3.澄清火災逃生避難的迷思。 4.認識火災逃生避難的原則和技巧。 5.能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 6.透過比賽，演練進攻防守策略。 7.能在比賽中表現合作與團隊精神。 8.表現正確的扯鈴握棍方式。 9.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。 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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	實作 報告 作業	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
	五、飛天遁地						
	二、扯鈴大進擊						

第二十一週 1/18~1/20	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	3	1.認識身上著火時的處理方法。 2.認識緩降機使用方式。 3.演練火災逃生避難的原則和技巧。 4.演練身上著火時的處理方法。 5.能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 6.透過比賽，演練進攻防守策略。 7.能在比賽中表現合作與團隊精神。 8.表現正確的扯鈴握棍方式。 9.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。 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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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						
	二、扯鈴大進擊						

□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 學年度第二學期四年級健體領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版、自編	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1.知道和家人與朋友和睦相處的方法。 2.認識青春期的自己，做好自我調適。 3.知道如何尊重他人、保護自己。 4.知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。 5.了解出血、扭傷時的緊急處理方法。 6.認識並保護呼吸系統。 7.認識肺炎，並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。 8.學習扯鈴各式動作技巧。 9.認識五人制棒球、樂樂棒球、足壘球。 10.學習羽球正手、反手擊球與發球。 11.複習排球基本動作並加強對戰術與規則的理解。						
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	第一單元迎向青春 期 第一課相處萬花筒	3	1.認識並表現增進人際關係的技 能。 2.透過觀察與模 仿，改善人際關 係。 3. 認識五人制棒 球、樂樂棒與足 壘球。	3b-II-1 透過模 仿學習，表現基 本的自我調適技 能。	Db-II-2 性別角色刻 板現象並與不同性 別者之良好互動。	報告 實作 自我評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。
	一、扯鈴大進擊			3b-II-2 能於引導 下，表現基本的 人際溝通互動技 能。	Fa-II-1 自我價值提 升的原則。		
	三、壘間高手			3c-III-1 表現穩定	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		

			4. 傳接球練習與傳接球遊戲競賽 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。	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。	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。	
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	第一單元迎向青春期 第一課相處萬花筒	0	1. 能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。 2. 能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。 3. 分辨五人制棒球、樂樂棒與足球的不同。 4. 滾地球接球練習與滾地球遊戲競賽。 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。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 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。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 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。 Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	口試 實作 【品德教育】 品 E6 同理分享。
	二、扯鈴大進擊					
	三、壘間高手					

<p>第三週 2/22~2/28</p>	<p>第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒</p>	<p>3</p>	<p>1.學習接納自己，建立並肯定自我的價值。 2.高飛球傳接球練習。 3.跑壘遊戲競賽。 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。</p>	<p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 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。</p>	<p>Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 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。 Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。</p>	<p>報告 實踐 實作 作業</p>	<p>【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p>
	<p>二、扯鈴大進擊</p>						
	<p>三、壘間高手</p>						
<p>第四週 3/1~3/7</p>	<p>第一單元迎向青春 第二課青春你我他</p>	<p>3</p>	<p>1.認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 2.認識月經的成因。 3.打擊練習，了解打擊的類型。 4.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。 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</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 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</p>	<p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 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。</p>	<p>實作 報告</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>二、扯鈴大進擊</p>						
	<p>三、壘間高手</p>						

	三、壘間高手		術講解。 4.戰術講解與分析。 5.能在比賽中與隊友討論攻擊與防守策略。 6.表現正確的扯鈴握棍方式。 7.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-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 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。	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。		
第七週 3/22~3/28	第一單元迎向青春期 第三課尊重與保護自我	3	1.認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。 2.尊重自己和別人的身體。 3.分組比賽與戰術講解。 4.戰術講解與分析。 5.能在比賽中與隊友討論攻擊與防守策略，並進行賽後檢討。 6.表現正確的扯鈴握棍方式。 7.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 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。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 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。	口試 實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。
	二、扯鈴大進擊						
	三、壘間高手						

	四、誰羽爭鋒		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. 能了解如何利用羽球拍做出正手擊球。 6. 能運用羽球拍做出指定動作。	脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 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。	生避難基本技巧。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Ha-III-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。		
第十週 4/12~4/18	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	3	1.注意地震可能帶來的災害。 2.實施居家防震措施。 3.了解居家安全角落。	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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛 在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃 生避難基本技巧。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
	二、扯鈴大進擊		4. 表現正確的扯鈴握棍方式。	3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。		
	四、誰羽爭鋒		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. 能運用羽球拍做出指定動作。 8. 能透過觀摩他人或自己察覺學	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 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。	Ha-III-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。		

			<p>衡、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。</p> <p>5. 能了解如何利用羽球拍做出反手擊球。</p> <p>6. 能運用羽球拍做出指定動作。</p> <p>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。</p>	<p>的身體控制和協調能力。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>		
第十三週 5/3~5/9	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	3	<p>1. 認識急救箱，學會準備急救箱物品。</p> <p>2. 了解如何處理傷口。</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. 能使用正手與反手擊球，雙方連續對打。</p> <p>6. 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</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</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>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	<p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>實作報告 自我評量 作業</p> <p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>
	二、扯鈴大進擊					
	四、誰羽爭鋒					

	四、誰羽爭鋒		<p>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. 能了解反手發球的動作要領並做出反手發球。</p> <p>6. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的反手發球動作。</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>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、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>	<p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p> <p>Ha-III-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>		
第十六週 5/24~5/30	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	3	<p>1.認識呼吸系統的構造和功能。</p> <p>2.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。</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. 能了解反手發球的動作要領並做出反手發球。</p> <p>6. 能透過觀摩他人或自己察覺學</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>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、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>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p> <p>Ha-III-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	實作報告作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
	二、扯鈴大進擊						
	四、誰羽爭鋒						

第二十週 6/21~6/27	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	3	1.認識正確就醫的原則和注意事項。 2.演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。 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、滾動起鈴後運鈴、進行各式動作。 5.能增進個人的連續擊球次數(低手、高手)。 6.能在排球比賽中，增加回擊的次數。 7.能在比賽中與隊友反思擊討論戰術。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-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-3 正確就醫習慣。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Ha-III-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作 自我評量 報告 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
	二、扯鈴大進擊						
	五、排手高手						
第二十一週 6/28~6/30	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	3	1.能於日常生活中，運用就醫資訊維護健康。 2.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。 3.表現正確的扯	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本	Fb-II-3 正確就醫習慣。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Ha-III-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作 自我評量 報告 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
	二、扯鈴大進擊						

	五、排手高手	<p>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. 能增進個人的連續擊球次數(低手、高手)。</p> <p>6. 能在排球比賽中，增加回擊的次數。</p> <p>7. 能在比賽中與隊友反思擊討論戰術。</p>	<p>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> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、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>			
--	--------	---	--	--	--	--

□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。