

臺南市公立北區大港國民小學 114 學年度第一學期三、四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	自編教材	實施年級 (班級/組別)	特教班 三、四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1. 支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能，提升聯合性的身體控制能力。 2. 透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動，讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。 3. 單手傳接球是籃球運動中可以讓球更快速移動的方法，透過基本傳接球的練習，讓學生能夠傳的準、接的穩。						
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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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		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~ 第四週	體能我最棒	12	1. 練習平板支撐動作。 2. 練習手推車動態支撐。 3. 練習單槓支撐動作。 4. 認識單槓運動安全須知。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	口頭評量 實作評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第五週~ 第八週	飛天旋轉	12	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	口頭評量 實作評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興

			3.能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。	作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			趣。
第九週~第十二週	快接快傳	12	1.能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。 2.能正確的做出雙手運球的動作。 3.能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作評量 觀察評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
第十三週~第十六週	田徑運動	12	1.能了解田徑運動。 2.能運用類似繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3.能透過團體遊戲培養團隊精神。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作評量 觀察評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
第十七週~第二十一週	複習前四個單元	15	複習前四個單元	複習前四個單元	複習前四個單元	口頭評量 實作評量 觀察評量	複習前四個單元

臺南市公立北區大港國民小學 114 學年度第二學期三、四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	自編教材	實施年級 (班級/組別)	特教班 三、四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1. 認識清除牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。並認識牙齦護理方法。 2. 認識青春期後的改變，學習以正確的態度來面對，並學習避免做出不尊重的騷擾行為，和自我保護。 3. 透過簡易的檢測方式檢測柔軟度，練習動、靜態伸展運動 4. 認識羽球的特性與練習持拍擊球的穩定性，透過有趣的練習和遊戲，學習基礎動作。						
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-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~ 第五週	健康從齒開始	12	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。 3. 認識口腔檢查服務。 4. 認識牙齒的構造與功能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改 善個人的健康習 慣。 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。	Da-II-1 良好 的衛生習慣的 建立。 Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 方法。 Eb-II-1 健康 安全消費的訊 息與方法。	口頭評量 實作評量	【家庭教育】 家 E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。
第六週~ 第九週	迎接青春期	12	能認識青春期的生理變化。	1a-II-2 了解促進健康生活的方	Db-II-1 男女生殖器官的基	口頭評量 觀察評量	【性別平等教育】

				法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	本功能與差異。		性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。
第十週~第十三週	伸展自如	12	1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2. 進行靜態伸展運動。 3. 模仿柔軟支撐動作練習。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	口頭評量 實作評量	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
第十四週~第十七週	「羽」你同樂	12	1. 藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2. 能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。 3. 能利用課餘時間，進行羽球練習活動。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概	口頭評量 實作評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

					念。		
第十八週 ~ 第二十一週	複習前四個單元	12	複習前四個單元	複習前四個單元	複習前四個單元	口頭評量 實作評量 觀察評量	複習前四個單元

◎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。