

臺南市公(私)立安南區學東國民中(小)學 114 學年度第一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	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)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.擊球過繩、滾球與拋球。 6.玩飛盤擲接、雙腳跳繩與單腳跳繩。 7.運動前後伸展身體。 8.正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。 9.武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。 10.在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。 11.歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。						
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 9/01-9/05	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.願意改善個人飲	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。 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、攝取量與家庭飲食型態。	1. 能說出誰的盤中食物比較健康。 2. 能正確說出健康餐盤的六大類食物建議分量。 3. 能以健康餐盤原則，檢視小柚一日三餐中的食物，並說出需要	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			食習慣。 4.運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。 5.在生活中落實健康餐盤原則。	境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		改進的地方。 4. 完成「我的一日三餐」學習單。	
第二週 9/08-9/12	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.覺察個人飲食習慣是否健康。 4.運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。 5.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。 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。	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。	1 能覺察個人需改進的飲食習慣。 2 能擬定個人飲食習慣改善計畫並執行。 3 能嘗試解決執行計畫。 4 完能成「健康飲食管理」學習單。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第三週 9/15-9/19	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.了解促進生長發育的良好習慣。 5.了解良好的衛生習慣。 6.運用生活技能	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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	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。	1.能說出自己身體的特徵遺傳自爸爸或媽媽。 2.能說出自己生長發育的變化，至少三項。 3. 能訪問家人並根據自己的經驗，完成學習單。 4. 能正確說出影響生長發育的因素。	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

			「解決問題」，改善個人健康問題。 7.透過實踐紀錄，支持自己促進生長發育的立場。 8.覺察每個人生長發育的速度不同。 9.運用生活技能「同理心」和「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。	4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。			
第四週 9/22-9/26	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	3	1.認識人生各階段的特徵。 2.分辨家人所處的人生階段。 3.透過行動對家人表達愛。 4.運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。	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。	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。	1. 能說出每個人有外表上或能力上的差異。 2. 能運用同理心適當溝通。	【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。
第五週 9/29-10/03	第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗	3	1.認識社區健康活動。 2.參與社區健康活動。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 能說出自己居住社的特色，至少二項。 2. 能說出自己或家人參加過的社區活動，至少二項。 3. 能說出社區中的健康促進活動，至少一項。 4 能說出社區符合的優	【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。

						質社區條件，至少二項。 5 能完成「社區報報」學習單。	
第六週 10/06-10/10	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	3	1.認識社區環境汙染問題。 2.注意病媒對健康的危害。 3.願意以實際行動改善社區汙染問題。	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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	1.能說出病媒及其對健康的危害，至少二種。 2.能說出環境汙染對健康的危害，至少二項。 3.能說出在環境汙染嚴重時保護自己的方法，至少二項。	【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。
第七週 10/13-10/17	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.了解藥物的保存方法。 4.了解並演練過期藥物處理原則。 5.了解中藥用藥安全原則。 6.在生活中運用社區藥局服務。 7.了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。 8.了解避免再次藥物過敏的方法。	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。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.能說出正確用藥五大核心能力。 2.能舉出社區中的醫療機構或組織，至少三項。 3.能說出中藥用藥安全五撇步。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第八週 10/20-10/24	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	3	1.認識擊球的動作要領。 2.願意遵守活動規則。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規	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	1.能做到原地高手托球 5 次。 2.能做到對牆高手托球 5 次。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5.運用合作與競爭策略完成排球活動。	範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	3. 能做到原地低手托球5次(可彈地一次)。	
第九週 10/27- 10/31	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	3	1.認識擊球的動作要領。 2.願意遵守活動規則。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5.運用合作與競爭策略完成排球活動。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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、人與球關係攻防概念。	1. 能完成擊球傳接，且球不落地，至少成功二次。 2. 能控制擊球的力道與方向並擊中指定目標，至少成功二次。 3. 能彼此合作，順利完成三人傳接占領格子，並連成一條線。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十週 11/03- 11/07	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	3	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.團隊合作完成活	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與	1. 能準確將球滾進角錐中。 2. 挑戰不同距離將球滾進目標區域。	【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

			動，並與同學友善互動。 3.表現滾球、拋球、擲球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。	互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	人、人與球關係攻防概念。		則。
第十一週 11/10- 11/14	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	3	1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。 2.認識單腳跳繩的動作概念。 3.認識跳繩的練習策略。 4.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 5.表現單腳跳繩的動作變化。 6.表現單腳跳繩的串接動作。 7.課後參與跳繩活動，增進體適能。	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。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能以「兩跳一迴旋」方式，至少成功五次。 2. 能以「一跳一迴旋」方式，至少成功五次。 3. 能以「一腳伸直單腳跳」方式，至少成功五次。 4. 能以「一腳提膝單腳跳」方式，至少成功五次。 5. 能以「一腳後勾單腳跳」方式，至少成功五次。 6. 能以「單腳左右5+5」方式，練習各種單腳跳繩方式。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週 11/17- 11/21	第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂	3	1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 操作：做出飛盤擲接的正確動作技巧。 2. 觀察：依照能力分配擲接飛盤任務，	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			試的學習態度。 3.透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。	學習態度。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。		團隊合作完成九宮格連線。 3. 問答：分享活動策略。	
第十三週 11/24- 11/28	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 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。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 操作：完成運動前暖身。 2. 操作：做出正確擺臂姿勢。 3. 操作：配合正確擺臂動作，進行抬腿跑、踢臀跑與直膝跑。 4. 發表：分享學習跑步活動的心得。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十四週 12/01- 12/05	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。	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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 操作：練習以不同速度跑走前進。 2. 操作：練習站立式起跑姿勢。 3. 操作：練習運動後伸展動作。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 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。			
第十五週 12/08- 12/12	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	3	1.認識接力跑的概念。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現跑步傳物的動作。 4.運用合作策略完成接力活動。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 操作：團結合作完成取球接力跑活動。 2. 發表：與同伴溝通合作，決定適當的接力跑策略。 3. 操作：合作完成九宮格連線。 4. 發表：分享活動的合作策略。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週 12/15- 12/19	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	3	1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.認識漂浮的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現扶牆屈膝漂	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 問答：能說出戶外戲水安全守則。 2. 問答：能說出水上海上救生祕訣。 3. 操作：能做出扶牆屈膝漂浮後站立動作。 4. 操作：能做出抱膝式水母漂後站立動作。	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

			浮、抱膝式水母漂動作。 6.表現漂浮後站立動作。 7.表現俯伸漂動作。 8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。				
第十七週 12/22- 12/26	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	3	1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.認識漂浮的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。 6.表現漂浮後站立動作。 7.表現俯伸漂動作。 8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 操作：能做出扶牆漂浮後俯伸漂。 2. 操作：能做出水母漂後俯伸漂。 3. 操作：能做出水母漂後大字形漂浮和一字形漂浮。 4. 能連續完成蹬牆漂浮後接蹬地漂浮動作。	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十八週 12/29- 1/02	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	3	1.認識踢腿、蹬腿的動作概念。 2.認識武術的動作練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 能做出武術踢腿與蹬腿動作，至少各連續五次。 2. 能做出踢腿、蹬腿後站成獨立式，至少各成功一次。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			試的學習態度。 4.表現踢腿、蹬腿動作。 5.表現踢腿後站獨立式的動作。 6.運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。		3. 能做出踢高動作並踢中練習靶，至少成功一次。 4. 能做出「弓步衝拳」及「弓步衝拳踢腿」的每個動作。	
第十九週 1/05-1/09	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	3	1.認識滾翻的動作概念。 2.認識滾翻動作的練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現圓背團身、圓背前後搖動作。 5.表現圓背前撐起身、後點地動作。 6.表現前滾翻、後滾翻動作。 7.表現連續滾翻的聯合技能。 8.分享滾翻動作在生活中的應用。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 能做出圓背團身並前後搖，至少二十秒 2. 能做出圓背前後搖並接續前撐起身，至少二次。 3. 能認真參與並學習各項滾翻動。 4. 能做出斜坡前滾翻動作。 5. 分享學習滾翻活動後的心得。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第廿週 1/12-1/16	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風	3	1.在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-II-2 土風舞遊	1. 能做出斜坡後滾翻動作。 2. 能認真參與並學習	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	舞		2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.與同學合作完成兔子舞。	隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	戲。	各項滾翻動作。 3. 分享學習滾翻活動後的心得。 4. 能做出平面後滾翻動作。 5. 能做出前滾翻接續後滾翻動作。	
第廿一週 1/19-1/23	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	3	1.認識聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。 2.表現聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。 3.與同學合作完成聖誕鈴聲土風舞。 4.參與並欣賞聖誕節主題的肢體創作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 能正確做出符合口令的跳躍動作。 2. 能大方的與異性同組，搭肩做舞蹈動作。 3. 能聽口令並配合「小白兔愛跳舞」音樂，正確跳出兔子舞。 4. 在「兔子舞」進行中即時做出符合口令的身體轉向動作，且完成伴遊舞姿與交換舞伴。 5. 流暢跳出全曲，至少一次。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

◎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(私)立安南區學東國民中(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	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.學習桌球、躲避球、棒球的攻防概念。 8.探索起跳方式，玩跳躍遊戲。 9.運用平衡木和單槓，練習支撐、平衡和擺盪。 10.認識拔河安全，參與學校運動會。 11.轉換武術步伐，秀出連環招式。 12.用手和腳玩毽子。 13.學跳鴨子舞和水舞。						
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 2/09-2/13	第一單元流感我不怕 第一課認識流感 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.覺察自我健康狀 態，認識健康行	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	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。	1.能說出流行性感 冒的症狀。 2.能舉出流行性感 冒的症狀，至少二 項。 1.能說出流行性感 冒的自我 照護方法，至少二 項。。 2.能舉出生病時的 照護方	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。

			為的維持原則。 4.運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。 5.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 6.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	康的行為。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	法，至少二項。	
第二週 2/16-2/20		0					
第三週 2/23-2/27	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.傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4.傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5.傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.能說出預防流行性感冒的方法，至少二項。 2.能運用生活技能「自我健康管理」，說明自己預防生病的方法。 3.能運用生活技能「做決定」，說明自己如何選擇適合的口罩 4.能說出傳染病的種類。 5.能說出家庭、學校和政府的防疫行動，至少二項。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			6.正向面對傳染病流行對生活的改變。 7.反省並表現促進健康的行為。				
第四週 3/02-3/06	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.了解保健眼睛的方法。 5.願意改進錯誤用眼習慣。 6.在生活中展現保健眼睛的行為。	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。 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。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.能出生活中造成近視的因素，至少二項。 2.能舉出錯誤的用眼習慣以及正確地的護眼行動。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第五週 3/09-3/13	第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力	3	1.認識中耳炎的症狀。 2.認識中耳炎的預防方法。 3.演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。 4.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 5.了解保健耳朵的方法。	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.能說出中耳炎的症狀。 2.能用角色扮演的方式練習看診時與醫師溝通的注意事項。 3.能說出生活中可能造成聽力損傷的行為，以及改進方法。 4.能舉出保健耳朵的方法。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			6.在生活中展現保健耳朵的行為。				
第六週 3/16-3/20	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.了解牙線的使用方法。 5.演練使用牙線潔牙。 6.在生活中使用牙線保健牙齒。	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。 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.能說出門齒、犬齒和白齒的位置。 2.能辨別門齒、犬齒和白齒的位置和功能。 3.能舉出說明各個齒縫清潔工具的優缺點。 4.能完成「牙線潔牙好習慣」學習單，記錄實踐情形。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第七週 3/23-3/27	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.了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 4.透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。	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。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.能說出霸凌的定義 2.能舉出遭遇霸凌時的解決方法。 3.完成「面對霸凌的做法」學習單	【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。

第八週 3/30-4/03	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.了解乘坐機車的安全注意事項。 6.了解搭乘公車的安全注意事項。 7.過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。	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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1 能說出危險的過馬路行為以及怎麼避免危險發生。 2 能上臺演練行人安全過馬路五步驟。 3 能上臺演練下雨時乘坐機車和搭乘公車的注意事項。	【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。
第九週 4/06-4/10	第三單元安心又安全 第三課戶外安全、第四課居家安全	3	1.了解預防中暑的方法。 2.了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3.了解避免被蜂螫的方法。 4.了解避免被時咬的方法。 5.了解不能隨意食用野生菇類。 6.了解土石流可能造成的災害。 7.了解避免被雷擊的方法。 8.注意未遵守居家	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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 能說出預防中暑的物品 2. 能舉出預防蚊蟲叮咬的方法。 3. 能演練遇到蜂窩或蜂群的處理方法。 4. 能說出防範中毒方法，就是一律不採、不吃野菇。 5. 能說出避免雷擊的方法。	【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。

			與戶外安全守則可能發生的危險。 9.願意遵守居家與戶外安全守則。 10.了解避免在浴室內發生事故的方法。 11.了解避免在廚房內發生事故的方法。 12.注意未遵守居家安全守則可能發生的危險。 13.了解維護居家安全的防護措施。 14.遵守維護居家安全的守則。				
第十週 4/13-4/17	第四單元球力全開 第一課地板桌球	3	1.認識拍擊球的動作要領。 2.認識桌球拍的種類與持拍方式。 3.描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 4.願意遵守活動規則。 5.主動參與、樂於嘗試活動。 6.表現拍擊球動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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、人與球關係攻防概念。	1. 正確做出拍擊球的動作。 2. 說出桌球拍的種類與持拍方式。 3. 正確完成正手揮拍十次。 4. 持拍帶球至少 20 秒。 5. 完成一次發球過網。 6. 完成帶球接力賽。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			7.表現桌球持拍帶球移動。 8.表現桌球持拍擊球動作。 9.運用合作與競爭策略完成活動。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。			
第十一週 4/20-4/24	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	3	1.認識躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球和攻擊的動作。 4.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 5.運用躲避球攻擊策略完成活動。 6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、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。	1. 完成兩人一組肩上傳球十次， 2. 能躲開教師投出的球。 3. 能以肩上傳球的方式將球丟進目標區域至少一次。 4. 能夠判斷球攻擊方向，並進行閃躲，躲開同學的攻擊。 5. 能夠操作內外場傳球並進行攻擊一次	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週 4/27-5/01	第四單元球力全開 第三課跑擲大作	3	1.願意遵守活動規則。 2.表現傳接球後跑	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、	1. 能說出跑壘的順序與注意事項。 2. 完成一次傳接球後跑動踩壘的動作。	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論

	戰		動踩壘的動作。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	3. 能夠了解規則，分組進行比賽。	與遵守團體的規則。
第十三週 5/04-5/08	第五單元蹦跳好體能 第一課活力體適能	3	1.認識增進體適能的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4.課後持續練習，增進個人體適能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。	1. 說出3種增進體能的練習方式。 2. 成功進行一次立定跳遠。 3. 完成分組立定跳接力賽。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週 5/11-5/15	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	3	1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3.團隊合作完成活動，並與同學友	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能依序踩在教師排好的呼拉圈中跑步通過。 2. 能完成一次雙腳同時落地的跳躍。 3. 依教師排好的呼拉圈進行腳步練習。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			善互動。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7.運用合作策略完成跳躍活動。 8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。	學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。			
第十五週 5/18-5/22	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第二課金銀島探險	3	1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-II-2 了解個人體	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能依序踩在教師排好的呼拉圈中跑步通過。 2. 能完成一次雙腳同時落地的跳躍。 3. 依教師排好的呼拉圈進行腳步練習。 4. 完成一次單腳起跳，雙腳落地的跳躍動作。 5. 找出最適合自己的助跑步數，進行一次完整跳躍動作。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7.運用合作策略完成跳躍活動。 8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。	適能與基本運動能力表現。			
第十六週 5/25-5/29	第五單元蹦跳好體能 第三課看我好身手	3	1.認識雙手支撐的動作要領。 2.認識正握單槓支撐的動作要領。 3.認識正握單槓擺盪的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現雙手支撐的動作。 6.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。 7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 完成一次正握雙手支撐上槓。 2. 正握雙手支撐堅持5秒鐘。 3. 能正握上槓並擺動一次。 4. 表演自己設計的雙手支撐跳起動作。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十七週 6/01-6/05	第六單元武現韻律風 第一課學校運動會	3	1.認識模仿鴨子的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友	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	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-2 學校運動賽	1. 表演自己設計的鴨子動作。 2. 模仿一位同學的鴨子動作。 3. 分組上台表演鴨子舞，	【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

			善互動。 3.表現模仿鴨子的動作。 4.與同學合作完成鴨子舞。 5.認識拔河運動安全規則。 6.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。 7.合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。	概念。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	會。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	並說明小組設計的部分。 4. 說出兩種拔河時的注意事項。 5. 實際操作一次正確的拔河動作	然或人為)。
第十八週 6/08-6/12	第六單元武現韻律風 第二課大展武威	3	1.認識各式基本步樁的動作概念。 2.認識步樁轉換的動作概念。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現各式基本步樁的動作。 5.表現步樁轉換的動作技巧。 6.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。 7.演練連環招式擊標靶。 8.完成練武計畫，	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 做出各式基本步樁動作各一次。 2. 能練續施展三種基本步樁動作，必須流暢加入步裝轉換動作。 3. 演練一次連環招式。 4. 運用連環招式打擊標靶一次。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			分享練武的好處。				
第十九週 6/15-6/19	第六單元武現韻 律風 第三課與毬子同樂	3	1.表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.認識內踢、外拐的動作要領。 4.表現內踢、外拐的動作。 5.表現踢毬、拋接毬的串接動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 操作內踢踢毬子動作，至少成功一次。 2. 操作外拐踢毬子動作，至少成功一次。 3. 能連續踢毬子武嚇不落地。 4. 能交替以內踢、外拐方式踢毬子一次。 5. 完成一次拋毬子、踢毬子、接毬子的連續動作。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第廿週 6/22-6/26	第六單元武現韻 律風 第四課水舞	3	1.認識水舞基本舞步。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現水舞基本舞步。 4.與同學合作完成水舞。 5.與同學發揮創意改編水舞。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 了解水舞的基本舞步有哪些，並完成改編水舞。 2. 分組上台表演水舞，並說明小組設計的部分。	【國際教育】 國 E5 發展學習不同文化的意願。
第廿一週 6/29-7/03	第六單元武現韻 律風 第四課水舞	3	1.認識水舞基本舞步。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現水舞基本舞步。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 了解水舞的基本舞步有哪些，並完成改編水舞。 2. 分組上台表演水舞，並說明小組設計的部分。	【國際教育】 國 E5 發展學習不同文化的意願。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			4.與同學合作完成水舞。 5.與同學發揮創意改編水舞。				
--	--	--	--------------------------------	--	--	--	--

◎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。