

臺南市公立學甲區學甲國民小學 114 學年度第一學期 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	實施年級 (班級/組別)	全班	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1. 認識牙齒的功能，知道牙齒分為乳齒和恆齒及牙齒其對生長發育的重要性。 2. 知道蛀牙的形成原因、處理方法，了解正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法 3. 知道如何挑選與更換牙刷的時間。透過正確刷牙的方法與步驟， 4. 了解體重過重、過輕對健康的影響，發覺飲食與生活習慣對健康的重要性，並體會良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。在引導下調整並養成良好的飲食與生活習慣，促進身體健康。 5. 了解節奏，學習正確的動作，並能利用不同的肢體動作表現出快樂的心情 6. 透過簡單的動作伸展自己的身體，做出肢體伸展的動作。 7. 認識並做出折返、曲線跑以及單腳跳、雙腳跳及跨跳等動作。 8. 能盡力完成快跑活動，做出直線快跑動作、完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作，且在遊戲中完成左右曲折及繞物快跑的動作，並體會跑步的樂趣						
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，並以創新思考方師，因應日常生活情境						
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	一. 大家來唱跳	12	1. 能隨著音樂，完成舞蹈基本動作。 2. 熟練〈拍手舞〉〈動物體操〉〈動動活力健康操〉〈火車嘟嘟嘟〉的跳法，並正確的配合音樂跳	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	口語評量 指認評量 觀察評量 實作評量	【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。
第五週	二. 我不怕看醫生	12	1. 認識牙齒的功用 2. 學正確的刷牙方式及漱口	2a-I-1 發覺影響健	Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。	觀察評量 實作評量	【性別平等教

~ 第八週			<p>3 認識常見的身體不適症狀 4. 可以自己表達。 5. 知道醫生會做的檢查動作。</p>	<p>康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。 Bb-II-3 團體活動的參與態度。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>		<p>育】性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力</p>
第九週 ~ 第十一週	三. 認識六大類食物	9	<p>1. 能指認常見的午餐食材並指認。 2. 能說出自己喜歡和不喜歡的。 3. 即使是不喜歡的食材也能嘗試</p>	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>口語評量 指認評量 觀察評量 實作評量</p>	<p>【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。</p>
第十二週 ~ 第十四週	四. 伸展身體精神好	9	<p>1. 能左右跨步。 2. 能左右抬腳 3. 能手腳同時動作 4 專注觀賞他人的動作表現。 5. 肯定自己表現認真參與的學習態度。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>觀察評量 實作評量</p>	<p>【生命教育】生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十五週 ~ 第十七週	五. 健康做得到	9	1. 能養成固定的運動習慣。 2. 能覺察體重過重或過輕對健康的影響。 3. 能從運動中德奧到樂趣與成就感 4. 能嘗試各種健康的食物。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題 對自己所造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與 行為表現。	口語評量 指認評量 觀察評量 實作評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十八週 ~ 第二十一週	六. 跑步樂趣多-60 公尺與 100 公尺接力賽	12	1. 能做交棒的動作 2. 能完成折返的動作。 3. 能選擇安全的遊戲場地。 4. 從中肯定自己的進步	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 實作評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒

◎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。

臺南市公立學甲區學甲國民小學 114 學年度第二學期 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	實施年級 (班級/組別)	全班	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 能正確做出暖身操的動作 2. 能配合歌曲做出舞蹈動作 3. 能和同學合作參與體育競賽及趣味競賽 4. 能遵守校慶運動會的比賽規則 5. 能覺察並表達不同的情緒				

6. 認識身體隱私及身體界線							
該學習階段 領域核心素養							
健體-E-B1 具備應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創作和欣賞的基本素養，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-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。							
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，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 ~ 第三週	一. 我變得不一樣	6	1. 能記錄自己身高體重的變化 2. 能依據健康中心的建議進行健康生活或改善計畫	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	口語評量 觀察評量 實作評量	【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。
第四週 ~ 第六週	二. 大家來唱跳	9	1. 能隨著音樂，完成舞蹈基本動作。 2. 熟練〈游啊游〉〈海草舞〉〈熱氣球〉的跳法，並正確的配合音樂跳。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	口語評量 觀察評量 實作評量	【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生
第七週 ~ 第九週	三. 秘密派對	9	1. 能認識日常生活中的性別角色。 2. 指認出各種角色的男女之分。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	口語評量 觀察評量 實作評量	【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害

			3.能知道很多活動不受性別限制				有基本的了解，並能避免災害的發生
第十週 ~ 第十二週	四.我是跳躍高手	9	1. 練習連續跳 2. 練習跳格子 3. 能配合老師的動作跳過繩子	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	口語評量 觀察評量 實作評量 指認評量	【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生
第十三週 ~ 第十五週	五.認識運動競賽	9	1. 認識運動會的比賽項目 2. 能說出自己對哪種運動項目較有興趣 3. 能觀賞運動比賽 4. 能模仿及跟著音樂做出正確的舞蹈動作 5. 能做出暖身操的動作	2d-I-1 能觀賞他人的動作表現。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力 3c-II-1 表現聯合性動作的基本技能 Ce-I-1 其他休閒運動的參與 Ib-II-1 簡易音樂律動與模仿性舞蹈	2d-I-1 能觀賞他人的動作表現。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力 Ce-I-1 其他休閒運動的參與 Ib-II-1 簡易音樂律動與模仿性舞蹈	口語評量 觀察評量 實作評量	【科技教育】 科 E1 了解日常見科技產品的用途與運作方式。 科 E4 體會動手實作的樂趣，並養成正向的科技態度。
第十六週 ~	六、趣味競賽真有趣	9	1.和同學快樂的完成比賽，並遵守比賽規則。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	口語評量 觀察評量	【科技教育】 科 E6 操作家庭

第十八週			2. 在比賽中表現運動家精神。 3. 能做出丟球與接球的動作 4. 能做出拍球的動作	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		實作評量	常見的手工具。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。
第十九週 ~ 第二十一週	七. 跑步樂趣多-100 公尺	9	1. 能做出直線快跑動作。 2. 能體會並分享追逐跑的樂趣。 3. 可以繞過障礙物，曲線跑	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	口語評量 觀察評量 實作評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。 科 E4 體會動手實作的樂趣，並養成正向的科技態度。

◎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。