臺南市公(私)立安定區南興國民小學 114 學年度第1 學期 六 年級 健體 領域學習課程計畫

教材版本	康軒	實施年級	六年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節
	1. 熟練羽球、排球和籃球運動	,並在活動過程	中培養合群的	態度。	
	2. 學會維持良好人際關係的方	法,能適當的化	上衝突、拒絕他	人不合理的要求。	
課程目標	3. 認識原住民舞蹈特色,並學	習接納與尊重不	同文化。		
	4. 選購標示完整的食品、藥品	與運動產品,並	表現理性、負	责任的消費行為。	
	5. 了解武術運動的動作要領,	並在活動中體驗	(兩性互動及相)	處模式。	
	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-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	1能,能以同理	心應用在生活中的運動、保	健與人際溝通上。
總綱核心素養	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。
	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。
	健體-E-C3 具備理解與關心本	土、國際體育與	!健康議題的素	養,並認識及包容文化的多	元性。
	【性別平等教育】				
	性 E3 覺察性別角色的刻板印象	內解家庭、	學校與職業的分	工,不應受性別的限制。	
	性 E4 認識身體界限與尊重他/	的身體自主權	•		
	性 E5 認識性騷擾、性侵害、f	生霸凌的概念及	其求助管道。		
	性 E8 了解不同性别者的成就身	具貢獻。			
	性 E10 辨識性別刻板的情感表	達與人際互動。			
融入之重大議題	性 E11 培養性別間合宜表達情	感的能力。			
	性 E13 了解不同社會中的性別	文化差異。			
	【生涯規劃教育】				
	涯 E4 認識自己的特質與興趣。	,			
	涯 E7 培養良好的人際互動能力	7 °			
	涯 E12 學習解決問題與做決定	的能力。			
	【家庭教育】				

家 E5 了解家庭中各種關係的互動 (親子、手足、祖孫及其他親屬等)。

家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。

家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

【海洋教育】

海 E2 學會游泳技巧,熟悉自救知能。

【人權教育】

人 El 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。

人 E2 關心周遭不公平的事件,並提出改善的想法。

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。

課程架構脈絡

				學習	重點	評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵 (能力指標)
第一週 9/01-9/05	單元一 球類全能王第1課 來打羽球	3	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。	的要素和要領。	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類 運動基本動作及基礎戰 術。	1. 口試2. 實作	【性別平等教育】 性E8了解不同貢 性B0成就與貢 獻。 【生涯規劃教育】 涯E4認識自己的 特質與興趣。
第二週 9/08-9/12	單元一 球類全能王第1課 來打羽球	3	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。	1c-Ⅲ-1 了解運動技能 要素和基本運動規範。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能 的要素和要領。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中 表現各項運動技能,發 展個人運動潛能。	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類 運動基本動作及基礎戰 術。	1. 實作	【性别平等教育】 性E8了解不同貢 性B3的成就與 以子 以子 以子 的 以 是 是 的 成 就 。 【生涯規劃教 育】 程 包 記 。 是 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
第三週 9/15-9/19	單元一 球類全能王 第2課 排球高手	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康 生活的習慣,以促進	1c-Ⅲ-1 了解運動技能 要素和基本運動規範。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類 運動基本動作及基礎戰 術。	1. 口試 2. 實作	【性別平等教育】 性E8了解不同性

第四週	單元一 球類全能王		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-A1 具備良	的要素和要領。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能,發展個人運動潛能。 1c-Ⅲ-1 了解運動技能	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類	1. 實作	別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教 育】 涯 E4 認識自己的 特質與興趣。 【性別平等教
9/22-9/26	第2課 排球高手	3	好身體活動與健康 生活的習慣,以促 身心健全發展,並認 識個人特質,發展 動與保健的潛能。	要素和基本運動規範。	運動基本動作及基礎戰術。	2. 口試	育】 性 E8 了解不同性 別者的成就與貢 獻。 【生涯規劃教 育】 涯 E4 認識自己的 特質與興趣。
第五週 9/29-10/03	單元一 球類全能王第3課 快打旋風	3	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。	表現各項運動技能,發 展個人運動潛能。	Hc-Ⅲ-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 實作	【性別平等教育】 性E8了解不同性別者的成就與 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上,
第六週 10/06-10/10	單元二 人際加油站第1課 人際交流	3	健體-E-C2 具備同 理他人感受,生活公 與人互動 以 競爭, 並與 會作, 促 進身 心 健 健 身 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	3b-Ⅲ-1 獨立演練統 分的自我獨立通道文 分的自我獨立通道文 分的。 3b-Ⅲ-3 能於決策 表現基本 表現基本 表現基。 3b-Ⅲ-4 能運 活情境中, 活情境中, 第 生技	Fa-Ⅲ-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1. 實作 2. 實践 3. 口我評量	【育涯人【家各(祖等家兒角家成感生】E7 写庭了關子及 覺家任達別 養飾育家的手他 與庭。對與劃 良力】庭互足親 察庭。對與却 東京 医5 關子及 屬安 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與

第七週 10/13-10/17	單元二 人際加油站 第2課 拒絕的藝術 第3課 化解衝突	3	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。		Fa-Ⅲ-3 維持良好人際 關係的溝通技巧與策 略。	1.實作 2.口試 3.實踐	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的 人際互動器以 正 E12 學習解決 問題與做決定的 能力。
第八週 10/20-10/24	單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	3	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養,並認識及包容文化的多元性。	2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-Ⅲ-2 各國土風舞。	1. 實作 2. 口試	【育性色了與不制性社化【育涯特別 覺板庭的性 了的。規 解 解 解 是 E 13 中 異 涯 認 與 解 好 象 學 工 的 不 別 報 自 。 自 , 校 , 限 同 文 的 。 的 的 , 校 , 限 同 文 的 的
第九週 10/27-10/31	單元三 舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美	3	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養,並認識及包容文化的多元性。	2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-Ⅲ-2 各國土風舞。	1. 實作	【育】是的解職應。E13中異涯 與一次與一次與一次與一個的解職應。E13中異涯 與一個的性質的與一個的的 一個的性質的與一個的 一個的性質的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個

第十週 11/03-11/07 第十一週	單元三 舞躍大地 樂悠 游 第1課 原住民舞蹈之美 單元三 舞躍大地 樂悠	3	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養,並認識及包容文化的多元性。	2c-Ⅲ-3 表現積極參 與、接受挑戰的學習態 度。 2d-Ⅲ-1 分享運動欣。 與創作的美感體驗。 3c-Ⅲ-3 表現動作創作 和展演的能力。	Ib-Ⅲ-2 各國土風舞。 Gb-Ⅲ-2 手腳聯合動	1. 實作	【育性色了與不制性社化【育涯特性的解職應。E13中異涯 認興平等 性象學工的 不別 賴性 到 自 過 數與平 解性 別 解性 對 自 。 教 一
11/10-11/14	游第2課 蛙泳	3	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。		作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。	2. 實作	育】 E4 認識身體的 是 E4 認識 自 是 E4 認識 自 是 E4 認識 是 E4 認識 是 E4 認識 是 E5 與 第 音 E2 學 整 會 自 於 知 的 的 表 是 E2 學 悉 自 於 知 能
第十二週 11/17-11/21	單元三 舞躍大地 樂悠游 第2課 蛙泳	3	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。	1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識,維護運動安全。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-Ⅲ-2 在身體活動,發展因人運動潛能。	Gb-Ⅲ-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。	1. 口試2. 實作	【性別 等者 等者 等者 是 任 以 等 自 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

第十三週 11/24-11/28	單元四 聰明消費學問多第1課 消費停看聽	3	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,並理解各類體計數、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1b-Ⅲ-3 對照生活情境的健康需求,尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-Ⅲ-2 健康消費相關 服務與產品的選擇方 法。	1. 口試	【人E2 關心時間 育】 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個
第十四週 12/01-12/05	單元四 聰明消費學問 多 第1課 消費停看聽	3	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。	1b-Ⅲ-3 對照生活情境的健康需求,尋求適用的健康技能和生活技能。2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-Ⅲ-2 健康消費相關 服務與產品的選擇方 法。	1. 口試 2. 實踐	【 A E 2 關心
第十五週 12/08-12/12	單元四 聰明消費學問 多 第2課 消費高手	3	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。	1b-Ⅲ-3 對照生活情境的健康需求,尋求活情境的健康技能和生活技能。2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-Ⅲ-2 健康消費相關 服務與產品的選擇方 法。	1. 實作 2. 自我評量 3. 口試	【 L E 2 關
第十六週 12/15-12/19	單元五 跑接好功夫 第1課 短距離快跑 第2課 大隊接力	3	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。	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲 的基本動作。	1.實作 2.口試	
第十七週 12/22-12/26	單元五 跑接好功夫 第2課 大隊接力 第3課 練武強體魄	3	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	1d-Ⅲ-1 了解運動技能 的要素和要領。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動 精神和道德規範。	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲 的基本動作。 Ic-Ⅲ-2 民俗運動簡易	1. 實作 2. 口試	【生涯規劃教 育】 涯 E4 認識自己的 特質與興趣。

CJ-1 须绣字百帆	<u> </u>						
			的運動、保健與人際		性表演。		
			溝通上。	踐,解決練習或比賽的			
			健體-E-C3	問題。			
				2c-Ⅲ-3 表現積極參			
				與、接受挑戰的學習態			
				度。			
				3c-Ⅲ-3 表現動作創作			
				和展演的能力。			
第十八週	單元五 跑接好功夫		健體-E-C3 具備理	2c-Ⅲ-3 表現積極參	Ic-Ⅲ-2 民俗運動簡易	1. 實作	【生涯規劃教
12/29-1/02	第3課 練武強體魄	_	解與關心本土、國際		性表演。		育】
12/2/ 1/02		3	體育與健康議題的	度。			涯 E4 認識自己的
			素養,並認識及包容				特質與興趣。
tt 1 1 m	四一、 11. 14. 11. 1		文化的多元性。	和展演的能力。	Di III i t t the colores i	1 - 10	アルカエがり
第十九週	單元六 非常男女大不		健體-E-C1 具備生	1b-Ⅲ-2 認識健康技能	Db-Ⅲ-1 青春期的探討	1. 口試	【性別平等教
1/05-1/09	同 第1課 哪裡不一樣?		活中有關運動與健 康的道德知識與是	和生活技能的基本步 驟。	與常見保健問題之處理 方法。	2. 自我評量	育】 性 E4 認識身體界
	第1 旅 が 作 作 。	3	非判斷能力,理解並	ØΦ. °	N G		限與尊重他人的
		0	遵守相關的道德規				身體自主權。
			範,培養公民意識,				7 短 7 工作
			關懷社會。				
第廿週	單元六 非常男女大不		健體-E-C1 具備生	3b-Ⅲ-4 能於不同的生	Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵	1. 口試	【性別平等教
1/12-1/16	同		活中有關運動與健	活情境中,運用生活技	害的自我防護。	2. 自我評量	育】
1,12 1,10	第2課 拒絕騷擾與侵害		康的道德知識與是	能。		3. 實作	性 E5 認識性騷
			非判斷能力,理解並				擾、性侵害、性
			遵守相關的道德規				霸凌的概念及其
			範,培養公民意識,				求助管道。【人權
			關懷社會。				教育】 人 E1 認識人權是
							與生俱有的、普
							遍的、不容剝奪
		3					的。
							人 E2 關心周遭不
							公平的事件,並
							提出改善的想
							法。
							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。
							~
第廿一週 1/19-1/23	單元六 非常男女大不同第3課 性別平等與自我肯定	3	(建體一) 是一() 是一() 是一() 是一() 是一() 是一() 是一() 是一	2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價價之演練。3b-Ⅲ-1 獨適道方數。3b-Ⅲ-2 獨通道演練大部分的人際溝通互動技能。	Db-Ⅲ-2 不同性傾向的 基本概念與性別刻板印 象的影響與因應方式。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【育性色了與不制性刻與性間的【人與遍的人公提法人不理健經何道性】E3的解職應。E1板人E1合能人E1生的。E2平出。E7公、康驗尋。別 覺刻家業受 0的際1宜力權認俱、 關的改 認平違受,求平 餐板庭的性 辨情互培表。教識有不 關事善 識、反到並救等 性印、分別 識感動養達 育乱的容 周件的 姓不規傷知助教 別象學工的 性表。性情 】權、剝 遭,想 活合則害道的教 別,校,限 別達 別感 是普奪 不並 中 和等如管

- ◎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)立安定區南興國民小學 114 學年度第 2 學期 六 年級 健體 領域學習課程計畫

教材版本	康軒		實施年級	5年級	教學節數	每週(3)節,本學期	共(51)節		
課程目標	 學習團隊合作的運動項目,並展現肢體的協調能力。 探究珍惜醫療資源的方法,了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。 學會控制身體的能力,熟練田徑運動的規則和國術的基本技能。 認識並愛惜自我,學習拒絕網路不當誘惑。 掌握身體律動的技巧,激發肢體創作的能力。 覺察食品安全的重要性,認識食品中毒相關概念。 									
總綱核心素養	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-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。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養,並認識及包容文化的多元性。									
融入之重大議題	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【性別平等教育】 性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。									
				課程如						
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素	*	學習表現	重點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵 (能力指標)		
第一週 2/11~2/14 (114 學年第 2 學 期 2/11、2/12、 2/13 調整至	單元一 好球開打 第1課 攻守兼備	3	健體-E-C2 具備同理他人感 受康生活、公動 健康生活、公郵 人互動、遊興	和與	·Ⅲ-1 表現穩定的 遭控制和協調能力。	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性 球類運動基本動作及 基礎戰術。	1. 口試 2. 實作			

C5-1 负数字目标程间	<u> </u>						
1/21、1/22、1/23 上課)			合作,促進身心健 康。				
			•				
第二週		0					
2/16-2/20			健體-E-A1 具備良	0 77 0 1 4 78 24 1		1. 口試	
第三週			健	3c-Ⅲ-2 在身體活動中	■ Id-Ⅲ-1 網/牆性球類 運動基本動作及基礎	2. 實作	
2/23-2/27	四二 切址明上		生活的習慣,以促	表現各項運動技能,發	更新 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
	單元一 好球開打	3	進身心健全發展,	展個人運動潛能。			
	第2課 誰「羽」爭鋒		並認識個人特質,				
			發展運動與保健的				
			潛能。			1 🖒 11.	
第四週			健體-E-A1 具備良	3c-Ⅲ-2 在身體活動中	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類	1. 實作 2. 表演	
3/02-3/06	單元一 好球開打		好身體活動與健康 生活的習慣,以促	表現各項運動技能,發	運動基本動作及基礎 戰術。	3. 實踐	
	第2課 誰「羽」爭鋒	3	進身心健全發展,	展個人運動潛能。	平文7/15 °		
		0	並認識個人特質,	WELLS E CONTINUE			
	第3課 攻其不備		發展運動與保健的				
			潛能。				
第五週			健體-E-A1 具備良	3d-Ⅲ-2 演練比賽中	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類	1. 實作 2. 口試	【安全教育】
3/09-3/13	單元一 好球開打		好身體活動與健康	的進攻和防守策略。	運動基本動作及基礎	3. 表演	安E7探究運動基 本的保健。
	第3課 攻其不備	3	生活的習慣,以促 進身心健全發展,	1c-Ⅲ-2 應用身體活 動的防護知識,維護運	戰術。 Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷		本的
		0	並認識個人特質,	動安全。	害預防與處理方法。		
	第4課 運動安全知多少		發展運動與保健的	31 7 2			
			潛能。				
第六週			健體-E-A1 具備良	1a-Ⅲ-3 理解促進健	Fb-Ⅲ-4 珍惜健保與	1. 表演 2. 口試	
3/16-3/20	單元二 健康醫點通		好身體活動與健康	康生活的方法、資源與	醫療的方法。	乙. 口 試	
	,	9	生活的習慣,以促	規範。			
	第1課 守護醫療資源	3	進身心健全發展, 並認識個人特質,				
	第2課 就醫即時通		發展運動與保健的				
			潛能。				
第七週			健體-E-A2	1a-Ⅲ-3 理解促進健	Bb-Ⅲ-1 藥物種類、正	1. 實作	
3/23-3/27	四一 _ /4 产 때 ~ ~ ~		具備探索身體活動	康生活的方法、資源與	確用藥核心能力與用	2. 自我評量 3. 實踐	
	單元二 健康醫點通	3	與健康生活問題的	規範。	藥諮詢。	4. 表演	
	第3課 用藥保安康	ŭ	思考能力,並透過	2b-Ⅲ-1 認同健康的			
			體驗與實踐,處理 日常生活中運動與	生活規範、態度與價值 觀。			
l .			口币生冶中建期與	fti °			

			健康的問題。				
第八週 3/30-4/03	單元三 鍛鍊好體能第1課 鐵人三項與耐力	3	健體-E-A1 具備良 健體-E-A1 具備良 好身體活動與健居 生活的習慣,與展質 進身認識個與保健人 發展運動與保健的 潛能。	2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲 的基本動作。	1. 口試 2. 實作 3. 晤談	
第九週 4/06-4/10	單元三 鍛鍊好體能 第2課 異程接力 第3課 練武好身手	3	健體-E-C2 具備已理他人感 具備 在體 中 全	2c-Ⅲ-2 表現同理 心、正向溝通的團隊精 神。 3c-Ⅲ-2 在身體活動 中表現各項運動技 能,發展個人運動潛 能。	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲 的基本動作。 Bd-Ⅲ-1 武術組合動 作與套路。	1. 口試 2. 實作	
第十週 4/13-4/17	單元三 鍛鍊好體能 第3課 練武好身手	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與保護子活動性全發展, 進身心健全發展, 並認識個人特質, 發展運動與保健的 潛能。	3c-Ⅲ-2 在身體活動 中表現各項運動技 能,發展個人運動潛 能。	Bd-Ⅲ-1 武術組合動 作與套路。	1. 口試2. 實作	
第十一週 4/20-4/24	單元四 青春進行曲 第1課 友誼的橋梁 第2課 網路停看聽	3	健體-E-A2 具備探索身體活動 與健康生活問題 思體驗與實 體 體 實 是 體 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	2a-Ⅲ-1 關注健康議 題受到個人、家庭、學 校與社區等因素的交 互作用之影響。	Db-Ⅲ-1 青春期的探 討與常見保健問題之 處理方法。	1. 表演 2. 自我評量 3. 自口試 4. 實作	【性別平等教育】 性E7解讀各種媒體所傳遞的性別 刻板印象。 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。
第十二週 4/27-5/01	單元四 青春進行曲 第3課 網路沉迷知多少	3	健體-E-A2 具備探索身體活動 與健康生活問題透過 體驗與實力 體驗與實力 實質中 與 日常 健康的問題。	2a-Ⅲ-1 關注健康議 題受到個人、家庭、學 校與社區等因素的交 互作用之影響。	Fb-Ⅲ-1 健康各面向 平衡安適的促進方法 與日常健康行為。	1. 表演 2. 自我評量 3. 實作	

第十三週 5/04-5/08	單元五 舞動青春第1課 斯洛伐克拍手舞	3	健體-E-C3 具備理解與關心本 土、國際體育與健 康議題的素養,並 認識及包容文化的 多元性。	2d-Ⅲ-1 分享運動欣 賞與創作的美感體驗。 3c-Ⅲ-3 表現動作創 作和展演的能力。	Ib-Ⅲ-2 各國土風舞。	1. 口試 2. 實作 3. 晤談 4. 表演	【性别平等教育】 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。
第十四週 5/11-5/15	單元五 舞動青春第2課 方塊舞	3	健體-E-C3 具備理解與關心本 土、國際體育與健 康議題的素養,並 認識及包容文化的 多元性。	2d-Ⅲ-1 分享運動欣 賞與創作的美感體驗。 3c-Ⅲ-3 表現動作創 作和展演的能力。	Ib-Ⅲ-2 各國土風舞。	1. 表演 2. 實作 3. 晤談	
第十五週 5/18-5/22	單元六 食在安心第1課 餐飲衛生	3	健體-E-A2 具備探索身體活動 與健康生活問題透明 思考與實施 體驗 實 時 與 是 體 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-Ⅲ-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 口試 2. 實踐	
第十六週 5/25-5/29	單元六 食在安心第2課 食安守門員	3	健體-E-A2 具備探索身體活動 與健康生活問題透明 體驗實質 體驗 實質 時期 時期 與 與 與 數 與 數 與 是 數 與 是 數 的 過 題 是 的 。 是 的 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。	2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-Ⅲ-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 口試2. 實踐	
第十七週 6/01-6/05	單元六 食在安心第3課 食品中毒解密	3	健體-E-A2 具備探索身體活動 與健康生活問題過 思考能力,並透過 體驗與實施,處 體驗與實 日常生活中運 健康的問題。	3a-Ⅲ-1 流暢地操作 基礎健康技能。	Ea-Ⅲ-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 口試 2. 表演 3. 晤談	
第十八週 6/08-6/12	單元六 食在安心第4課 食品安全之旅	3	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	3a-Ⅲ-1 流暢地操作 基礎健康技能。	Ea-Ⅲ-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 口試 2. 表演 3. 晤談	

日常生活中運動與		
健康的問題。		
		İ

- ◎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。