

教材版本	自編教材、翰林版、康軒版	實施年級 (班級/組別)	一、二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1. 搭配「我會打掃環境」培養環境保護意識與實踐能力。 2. 培養良好人際關係及團隊合作精神。 3. 培養良好的體適能。 4. 提升球類基礎技能與策略應用。 5. 培養身體控制力與協調性，促進身心平衡。 6. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。						
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-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(調整)		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
1-7 週	健康 我會丟垃圾 體育 排球小將大對決	21	健康 1. 能說出為什麼要把垃圾丟進垃圾桶，並實際做到「垃圾不落地」。 2. 能在課堂與活動後自動清理自己的垃圾。 體育 1. 能用單/雙手擊氣球或拿板子擊球 2. 能用雙手拋接氣球、排球 3. 能彈地接球 4. 能與同學傳球接力。 5. 認識排球活動應注意的	1a- I -2 認識健康的生活習慣。 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。 Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。 Ha- I -1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	口語評量 操作評量 指認評量	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			安全規則。				
8-14 週	健康 我會做回收 體育 我是跳跳王(運動會、趣味競賽)	21	健康 1. 能分辨簡單的可回收與不可回收物品。 2. 能配合活動或遊戲進行正確分類(一般垃圾、資源回收)。 體育 1. 能參與運動會與趣味競賽。 2. 認識學校運動會項目，培養運動精神。 3. 能進行雙腳跳、前後左右跳、單腳跳等基本跳躍動作。 4. 能跳過簡易障礙物(如線條、呼拉圈)，完成跳房子遊戲。 5. 能正確握繩、伸展、繞繩等動作。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Ab-I-1 體適能遊戲。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-2 班級體育活動。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	口語評量 操作評量 指認評量	【環境教育】 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
15-21 週	健康 珍惜資源 體育 球來就閃！躲避球	21	健康 1. 能說出節約用水與用電的重要性。 2. 能於日常生活中表現節能行為(關水龍頭、關燈)。 體育 1. 能辨識躲避球場域範圍並在安全區內移動。 2. 能辨識球來的方向並嘗	2b-I-1 接受健康的生活規範。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及	口語評量 操作評量 指認評量	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			試躲開。 3. 能以適當力量用雙手 擲、傳、接球。 4. 能進行轉身、閃躲動作 閃避球。 5. 能在引導下遵守躲避球 規則(球不打頭部)。		準確性控球動作。		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。

教材版本	自編教材、翰林版、康軒版	實施年級 (班級/組別)	一、二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1. 搭配「我會計畫購物」培養學生建立消費者核心素養。 2. 培養良好人際關係及團隊合作精神。 3. 培養良好的體適能。 4. 提升球類基礎技能與策略應用。 5. 培養身體控制力與協調性，促進身心平衡。 6. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。						
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-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		
1-8 週 第 2 週春節	健康 我會保存食物 (室溫) 體育 我們是足球小將	21	健康 1. 能說出哪些食物可以放在室溫保存（餅乾、洋芋片、水果等）。 2. 能學會將食物收回原位或放在正確的室溫儲存位置（放進櫃子、桌面上遮陽處）。 體育 1. 能用腳將球向前推或踢動。 2. 能用腳傳球與停球。	1a- I -1 認識基本的健康常識。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習	Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。 Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	口語評量 操作評量 指認評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			3. 能將球踢進大箱子或球門。 4. 能用腳內側夾球前進。 5. 能與隊友做 2 人傳球練習。	或遊戲問題。			
9-15 週	健康 我會保存食物(冷藏) 體育 投籃高手出動！	21	健康 1. 能指出哪些食物需要冷藏保存(牛奶、蛋、切好的水果)。 2. 能學會辨認冷藏櫃(冰箱)的位置與正確開關方式，並了解保鮮的目的。 體育 1. 能用雙手拍球並持球停止。 2. 能用雙手拋接球。 3. 能與同伴進行雙手彈地傳球(上拋彈地、前拋彈地)。 4. 能在定點將球拋向籃框或大箱子。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	口語評量 操作評量 指認評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。
16-21 週	健康 我會保存食物(冷凍) 體育 墊上運動我最行	18	健康 1. 能說出哪些食物必須放在冷凍保存(冰棒、生肉、冷凍水餃)。 2. 能透過遊戲或生活操作練習放入冷凍庫的活動，並了解不當保存的後果(壞掉、變味)。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ab-I-1 體適能遊戲。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	口語評量 操作評量 指認評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			體育 1. 能進行正確的暖身與伸展動作。 2. 能完成基本翻滾動作（左右擺動側滾、直體側滾翻、雞蛋測滾）。 3. 能做簡易瑜珈動作：山式、風式、半月式。	運動常識。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。		
--	--	--	---	---	-------------------------	--	--

◎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。