

教材版本	自編教材、翰林版、康軒版	實施年級 (班級/組別)	三、四年級	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 我會做垃圾分類 體育 排球小將大對決	21	健康 1. 能做垃圾減量。 2. 能辨認生活中常見垃圾的分類與資源回收。 3. 能於校內進行垃圾分類與資源回收。 體育 1. 能用單/雙手定點擊球過線 2. 能用雙手拋接排球(雙手高拋、低手拋、背後拋) 3. 能彈地接球 4. 能與同學拋接球。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	Ca-Ⅱ-2 環境汙染對健康的影響。 Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。 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。	口頭評量 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。

			5. 能用手掌向上拍球，嘗試連續拍球 1~3 次。				
8-14 週	健康 我會打掃環境 體育 我是跳跳王(運動會、趣味競賽)	21	健康 1. 能參與校園清掃活動，如掃地、擦桌子、撿垃圾等。 2. 能與同儕合作完成社區或教室環境整潔任務。 體育 1. 能參與運動會與趣味競賽。 2. 認識奧運，培養運動精神。 3. 能完成立定跳遠與左右側跳、單腳跳、半蹲跳。 4. 能跳過簡易障礙物(如線條、呼拉圈)，完成跳房子遊戲。 5. 能完成連續跳繩動作。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 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-1 表現聯合性動作技能。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-2 學校運動賽會。 Cb-Ⅱ-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	口頭評量 操作評量 指認評量	【環境教育】 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。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
15-21 週	健康 預防病媒蚊 體育 球來就閃！躲避球	21	健康 1. 能知道蚊子會孳生在哪些地方，以及預防的方法。 2. 能依照巡、倒、清、刷四步驟清除積水容器並保持環境整潔。 體育 1. 能辨識躲避球場域範圍並在安全區內移動。	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。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-2 表現增進團	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。 Hc-Ⅱ-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時	口頭評量 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			2. 能以適當力量用單/雙手擲、傳、接球。 3. 能進行轉身、閃躲動作閃避球。 4. 能遵守「出局與回場」等基本規則。	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。	間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
--	--	--	---	---	---------------------	--	--

◎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)	三、四年級	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 認識商品標示 體育 我們是足球小將	21	健康 1. 能辨識食品包裝上的基本資訊（如保存期限、成分、製造日期、產地、成分）。 2. 能在購物或課堂活動中，找出「有效期限」和「保存方法」的位置。 體育 1. 能控制球向指定方向移動（如直線踢球）。 2. 能用腳內側傳、停球；能用腳底停球。	4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 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	Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。 Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。 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。	口頭評量 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. 能用足內側或腳背，原地踢球射門。 4. 能與隊友做 2 人傳球練習。	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。			
9-15 週	健康 認識安全標章 體育 投籃高手出動！	21	健康 1. 能辨認台灣常見的食品安全標章（如 CAS、有機標章、產銷履歷）。 2. 能說出這些標章代表「安全」或「品質保證」，並學習在生活中選擇有標示的產品。 體育 1. 能用單/雙手拍球並持球停止，能換手拍球。 2. 能用雙手拋接球。 3. 能與同伴進行雙手地板與胸前傳球。 4. 能在定點將球拋向籃框。	4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 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。	Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。 Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。 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。	口頭評量 操作評量 指認評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。
16-21 週	健康 比較與選擇食品 體育 墊上運動我最行	18	健康 1. 能嘗試比較兩樣食品的包裝（如價格、份量、有效期限），學習如何做健康安全的選擇。 2. 能配合遊戲活動（如購物模擬）練習根據標示選擇適合的食品。	4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 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。	Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 Cb-Ⅱ-1 運動安全規	口頭評量 操作評量 指認評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			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、前滾翻）。 3. 能做簡易瑜珈動作：山式、風式、龜式、鹿式、半月式、樹式、蛇式、鳥式、雙人。 4. 能做身體支撐擺盪、平板支撐、手推車等動作。	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	則、運動增進生長知識。 1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。		
--	--	--	---	---	---	--	--

◎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。