

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	高年級	教學節數	每週(5)節，本學期共(105)節		
課程目標	1. 培養良好的體適能。 2. 培養獨立生活的自我照顧能力。 3. 培養健康飲食及良好的休閒能力。 4. 培養良好人際關係及團隊合作精神。 5. 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。 6. 培養「我會自我清潔」、「我會利用學校資源」、「過節慶活動」健康與體育相關知識與能力。						
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		
第一週 09/01(一) 開學	建立良好體適能	35	1. 能透過練習在平衡木保持平衡 2. 能在平衡木上單腳保持平衡 3. 能在平衡木上進行移動 4. 能夠在方塊間進行移動	1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規 範。	Ab-Ⅲ-1 身體組成 與體適能之基本概 念。	口頭評量 操作評量 觀察評量	【人權教育】性別 平等 性 E4 認識身 體界限與尊重 他人的身體自 主權。 【生涯規劃】 涯 E7 培養良 好的人際互動 能力。
第二週							
第三週							
第四週							
第五週							
第六週 10/06(一) 中秋節 10/10(五)					1c-Ⅲ-1 了解運 動技能要素和基 本運動規範。 3c-Ⅲ-1 表現穩 定的身體控制和		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

國慶日				協調能力。	為。		【安全教育】					
第七週							安 E13 了解					
第八週	運動會我最行	35	1.經由練習能夠進行 40 公尺跑步 2.在老師引導下能夠與同學一起跑步而不相互碰撞 3.在老師教導下能夠完成趣味競賽項目	1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。 4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-Ⅲ-1 戶外休閒運動進階技能。	口頭評量 操作評量 觀察評量	學校內緊急救護設備的位置。					
第九週							【戶外教育】					
第十週							戶 E6 學生參與校園的環境服務、處室的服務。					
預定							【品德教育】					
11/06(四)							品 E3 溝通合作與和諧人際關係。					
特殊教育才藝競賽暨戶外教育							【生涯規劃】					
第十一週							涯 E7 培養良好的人際互動能力。					
第十二週							【人權教育】					
第十三週	團隊合作一級棒	35	1.教導如何正確安全的接收接力棒與遞給接力棒 2.經由練習能夠在行進間進行接力棒的遞送與接收 3.經由練習能夠在跑步中與同學完成接力棒的遞送與接收	4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		口頭評量 操作評量 觀察評量	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。					
第十四週							【性別平等】					
12/06(六)							性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。					
運動會												
第十五週												
第十六週												
第十七週												
第十八週												
01/01(四)												
元旦												
第十九週												
第二十週												
第二十一週												
01/20(二)												
休業式												

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

							【戶外教育】 戶 E7 參加學校校外教學活動，認識地方環境，如生態、環保、地質、文化等的戶外學習。 【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。

臺南市公立南區新興國民小學 114 學年度第二學期 五、六 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫 (□普通班/■特教班/□藝才班)

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	高年級	教學節數	每週(5)節，本學期共(100)節		
課程目標	1. 培養良好的體適能。 2. 培養獨立生活的自我照顧能力。 3. 培養健康飲食及良好的休閒能力。 4. 培養良好人際關係及團隊合作精神。 5. 增進發生緊急事件之應變能力。 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。 7. 培養「我會準備點心」、「我會使用家電」和「我會利用便利商店的服務」健康與體育相關知識與能力。						
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		
第一週	大家一起玩籃球	30	1. 經由練習能夠完成籃球的拍球 2. 經由練習能夠完成兩人之間的傳球 3. 透過練習能夠進行籃球的投球 4. 經由練習能夠在投籃機前完成投籃動作	3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	口頭評量 操作評量 觀察評量	【生涯規劃】涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【環境教育】環 E11 認識臺灣曾經發生的重大災害。 【品德教育】品 E3 溝通合作與
第三週 02/27(五) 228 補假							
第四週							
第五週							
第六週							
第七週							
第八週	墊上翻滾很好玩	35	1. 透過影片了解	3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	口頭評量	

04/03(五) 兒童節補假			墊上翻滾的動作 2. 完成抱膝搖籃墊上動作 3. 使用斜坡墊完成向前翻滾	3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 Ab-Ⅲ-1 身體組成與體適能之基本概念。 Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	操作評量 觀察評量	和諧人際關係。 【環境教育】 環 E11 認識臺灣曾經發生的重大災害。 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。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E8 參與學校的防災疏散演練。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災
第九週							
04/06(一) 清明節補假							
第十週							
第十一週							
第十二週							
05/01(五) 勞動節							
第十三週							
第十四週	大家一起踢足球	35	1. 經由練習能夠完成足球的踢球 2. 經由練習能夠完成兩人之間的傳球 3. 透過練習能夠將足球踢進球門	2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。		口頭評量 操作評量 觀察評量	
第十五週 預定							
05/21(四) 戶外教育							
第十六週							
第十七週							
第十八週							
第十九週							
06/19(五) 端午節							
第二十週							
第二十一週							

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

							器材的期限。 【安全教育】 安 E2 了解危 機與安全。
--	--	--	--	--	--	--	---

- ◎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。