

臺南市公立歸仁區歸南國民小學 114 學年度第一學期全年級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	南一版	實施年級 (班級/組別)	特教班/不分組	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節		
課程目標	1. 藉由上學及放學的情境中，了解交通安全的重要性，並遵守穿越馬路、交通安全的注意事項。 2. 藉由校園中的情境中，認識及選擇適合遊戲的地方，並能遵守安全遊戲的規則。 3. 認識身體部位的名稱，並知道正確洗手、洗臉、洗澡、上廁所的方法，且認識上廁所的基本禮儀，同時養成良好的衛生習慣。						
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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並認識各類媒體刊載、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。						
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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
1-10 周	新生進行曲	20	1. 藉由走路上學情境中，了解交通安全的重要性。 2. 認識穿越馬路的安全常識。 3. 認識走路安全的重要性。 4. 遵守過馬路的注意事項。 5. 知道校園內適合遊戲的地方。 6. 知道安全遊戲的常識。	1a-I-1 認識個人的基本健康常識。 2b-I-1 認識影響個人健康的行為。 3b-I-3 能於日常生活中嘗試運用簡易的生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	紙筆評量 口頭評量 觀察評量 實作評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。

			7. 能體會遊戲安全的重要性，且遵守注意事項。 8. 在校園中，嘗試運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。 9. 於放學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並且認識放學的安全常識。 10. 養成遵守交通注意事項的好習慣。				
11-21 周	健康小達人	22	1. 知道身體部位名稱。 2. 知道保持身體乾淨的重要性。 3. 知道正確洗手的方法。 4. 知道正確洗臉的方法。 5. 知道正確洗澡的方法。 6. 認識正確上廁所的方法。 7. 了解並做到上廁所的禮儀。 8. 能培養良好的衛生習慣。	1a-I-1 認識個人的基本健康常識。 1a-I-2 識個人的健康生活習慣。 3a-I-2 表現日常生活中簡易的人際溝通互動技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2-1 身體外觀與重要部位的認識。 Da-I-2-2 維護身體清潔的保健方法。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	紙筆評量 口頭評量 觀察評量 實作評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎「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」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「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。

臺南市公立歸仁區歸南國民小學 114 學年度第二學期全年級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	南一版	實施年級 (班級/組別)	特教班/不分組	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節		
課程目標	1. 認識六大類食物及其功能，且能在引導下，依照六大類食物的標準將食物分類，並養成飲食均衡的習慣，學習珍惜食物，不浪費。 2. 認識食物進入身體的消化旅程，知道排便對健康的影響，且每日養成飲食均衡及良好的生活習慣。 3. 能認識身體的隱私部位及知道每個人都有身體界線，且能以自己和對方都能接受的方式打招呼。 4. 能清楚描述身體碰觸帶給自己的感受，學習保護自己身體的方法，並知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。						
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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並認識各類媒體刊載、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。						
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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
1-11 周 (第 2 週 不上課)	飲食面面觀	20	1. 認識六大類食物及其功能。 2. 能在引導下，依照六大類食物的標準將食物分類。 3. 能記錄食用的食物，並完成分類。 4. 能養成均衡攝取六大類食物的習慣。 5. 了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。 6. 認識並做到珍惜食物的好行為。	1a-I-1 認識個人的基本健康常識。 1a-I-2 識個人的健康生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	紙筆評量 口頭評量 觀察評量 實作評量	【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 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			7. 能養成珍惜食物的好習慣。 8. 認識排便對健康的影響。 9. 能養成良好生活習慣，幫助排便順暢。				
12-21 周	自我保護小勇士	20	1. 能以自己和對方都能接受的方式打招呼。 2. 知道自己能接受和不能接受的身體碰觸部位。 3. 能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 4. 能清楚描述身體碰觸帶給自己的感受。 5. 知道遭受侵犯時，保護自己的方法。 6. 知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。 7. 能演練遭遇緊急情況時尋求協助的方法。 8. 能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法	1b-I-1 舉例說明生活情境中適用的健康技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的困擾。 3b-I-3 能於日常生活中嘗試運用簡易的生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線的認識。	紙筆評量 口頭評量 觀察評量 實作評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「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。