

臺南市公立永康區永康國民小學 114 學年度第一學期 一至六 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	實施年級 (班級/組別)	特教班/不分組	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節	
課程目標		1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。 4. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 5. 透過簡易體操、兒歌唱跳與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 6. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。					
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-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 1 至第 7 週	我會 做清 潔活 動	21	1. 認識與了解清潔工具/ 用品。 2. 把握並遵守清潔工具/ 用品使用之注意事項。 3. 能正確運用清潔工具/ 用品，健康生活。 4. 能進行暖身運動以避 免運動傷害。 5. 能達到身體上肢/下肢 /核心/腹背之伸展度。 6. 能在運動後補充水分/	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的基本方法。 1a-Ⅲ-3 認識促進健康生活的方法與規範。 1b-Ⅱ-1 認識日常生活中基本健康技能和 生活技能。 1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和簡易防護 概念。 1c-Ⅲ-1 認識動作技能要素和基本運動規 範。 2c-Ⅰ-2 表現參與的學習態度。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-Ⅰ-2 能於引導下，表現安全的身體活	Ab-Ⅱ-1 簡易體適能遊戲。 Ba-Ⅰ-1 遊戲場所與上下學情境的安全 須知。 Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境潛在 危機的認識與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生 避難基本技巧。 Bc-Ⅰ-1 常見暖身伸展動作的認識。 Bc-Ⅱ-1 暖身、活動部位伸展目的之 認識。 Cb-Ⅰ-1 基本的運動安全常識 與運動對身體健康的益處。 Cb-Ⅰ-2 常見班級性體育活動。 Cb-Ⅲ-1 運動安全規則的認識、運動精	口頭 測驗、 指認、 觀察 評量、 實作 評量	【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自 然體驗，覺知自然環境的 美、平衡、與完整性。 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。 【人權教育】 人 E1 認識人權是與生俱 有的、普遍的、不容剝奪 的。

			毛巾擦汗/洗手和洗臉。 7. 能進行簡單的音樂律動與模仿性舞蹈。	動行為。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應個人的生活情境。 3b-Ⅲ-4 在日常生活中適當運用生活技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作練習的基本策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能的身體活動。	神的表現。 1b-Ⅱ-1 簡易音樂律動與模仿性舞蹈。 Fb-Ⅲ-1-2 日常健康行為的實現。 Ga-Ⅰ-1 走與跑的簡易動作。		人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第 8 至第 14 週	我會自我保護	21	1. 認識與了解常見的危險情境下須自我保護。 2. 把握並遵守在常見的危險情境下之注意事項。 3. 能正確自我保護，健康生活。 4. 能進行暖身運動以避免運動傷害。 5. 能達到身體上肢/下肢/核心/腹背之伸展度。 6. 能在運動後補充水分/毛巾擦汗/洗手和洗臉。 7. 能進行簡單的音樂律動與模仿性舞蹈。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的基本方法。 1a-Ⅲ-3 認識促進健康生活的方法與規範。 1b-Ⅱ-1 認識日常生活中基本健康技能和生活技能。 1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和簡易防護概念。 1c-Ⅲ-1 認識動作技能要素和基本運動規範。 2c-Ⅰ-2 表現參與的學習態度。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-Ⅰ-2 能於引導下，表現安全的身體活動行為。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應個人的生活情境。 3b-Ⅲ-4 在日常生活中適當運用生活技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作練習的基本策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能的身體活動。	Ab-Ⅱ-1 簡易體適能遊戲。 Ba-Ⅰ-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的認識與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Bc-Ⅰ-1 常見暖身伸展動作的認識。 Bc-Ⅱ-1 暖身、活動部位伸展目的之認識。 Cb-Ⅰ-1 基本的運動安全常識與運動對身體健康的益處。 Cb-Ⅰ-2 常見班級性體育活動。 Cb-Ⅲ-1 運動安全規則的認識、運動精神的表現。 1b-Ⅱ-1 簡易音樂律動與模仿性舞蹈。 Fb-Ⅲ-1-2 日常健康行為的實現。 Ga-Ⅰ-1 走與跑的簡易動作。	口頭測驗 觀察評量 實作評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 性E13 了解不同社會中的性別文化差異。 【科技教育】 科E9 具備與他人團隊合作的能力。 【安全教育】 安E1 了解安全教育。 【戶外教育】 戶E5 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 戶E7 在環境中善用五官的感知，分別培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈的感受能力。
第 15 至第 21 週	我會簡	21	1. 認識與了解可用烤箱自己製作的簡易點心。 2. 把握並遵守使用烤箱之注意事項。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的基本方法。 1a-Ⅲ-3 認識促進健康生活的方法與規範。 1b-Ⅱ-1 認識日常生活中基本健康技能和生活技能。	Ab-Ⅱ-1 簡易體適能遊戲。 Ba-Ⅰ-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的認識與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生	口頭測驗 觀察評量 實作評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	易烹飪		3. 能正確使用烤箱製作點心，健康生活。 4. 能進行暖身運動以避免運動傷害。 5. 能達到身體上肢/下肢/核心/腹背之伸展度。 6. 能在運動後補充水分/毛巾擦汗/洗手和洗臉。 7. 能進行簡單的音樂律動與模仿性舞蹈。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和簡易防護概念。 1c-III-1 認識動作技能要素和基本運動規範。 2c-I-2 表現參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 能於引導下，表現安全的身體活動行為。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應個人的生活情境。 3b-III-4 在日常生活中適當運用生活技能。 1d-II-1 認識動作練習的基本策略。 4d-II-2 參與提高體適能的身體活動。	避難基本技巧。 Bc-I-1 常見暖身伸展動作的認識。 Bc-II-1 暖身、活動部位伸展目的之認識。 Cb-I-1 基本的運動安全常識與運動對身體健康的益處。 Cb-I-2 常見班級性體育活動。 Cb-III-1 運動安全規則的認識、運動精神的表現。 Ib-II-1 簡易音樂律動與模仿性舞蹈。 Fb-III-1-2 日常健康行為的實現。 Ga-I-1 走與跑的簡易動作。		
--	-----	--	---	---	--	--	--

◎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。

臺南市公立永康區永康國民小學 114 學年度第二學期 一至六 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	實施年級 (班級/組別)	特教班/不分組	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節	
課程目標		1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。 4. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 5. 透過簡易體操、兒歌唱跳與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 6. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。					
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-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 1 至第 7 週 第 二週 春節 假期	我會 使用 科技 產品	18	1. 認識與了解常見科技產品：平板/手機。 2. 把握並遵守平板/手機使用之注意事項。 3. 能正確運用平板/手機，健康生活。 4. 能進行暖身運動以避免運動傷害。 5. 能達到身體上肢/下肢/核心/腹背之伸展度。 6. 能在運動後補充水分/	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的基本方法。 1a-Ⅲ-3 認識促進健康生活的方法與規範。 1b-Ⅱ-1 認識日常生活中基本健康技能和 生活技能。 1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和簡易防護 概念。 1c-Ⅲ-1 認識動作技能要素和基本運動規 範。 2c-Ⅰ-2 表現參與的學習態度。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-Ⅰ-2 能於引導下，表現安全的身體活	Ab-Ⅱ-1 簡易體適能遊戲。 Ba-Ⅰ-1 遊戲場所與上下學情境的安全 須知。 Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境潛在 危機的認識與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生 避難基本技巧。 Bc-Ⅰ-1 常見暖身伸展動作的認識。 Bc-Ⅱ-1 暖身、活動部位伸展目的之 認識。Cb-Ⅰ-1 基本的運動安全常識 與運動對身體健康的益處。 Cb-Ⅰ-2 常見班級性體育活動。 Cb-Ⅲ-1 運動安全規則的認識、運動精	口頭 測驗、 指認、 觀察 評量、 實作 評量	【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 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。 【人權教育】 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。

			毛巾擦汗/洗手和洗臉。 7. 能進行簡單的音樂律動與模仿性舞蹈。	動行為。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應個人的生活情境。 3b-Ⅲ-4 在日常生活中適當運用生活技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作練習的基本策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能的身體活動。	神的表現。 1b-Ⅱ-1 簡易音樂律動與模仿性舞蹈。 Fb-Ⅲ-1-2 日常健康行為的實現。 Ga-Ⅰ-1 走與跑的簡易動作。		人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第 8 至第 13 週	我會購物	18	1. 認識與了解購物相關之常識。 2. 把握並遵守在消費場所購物時之安全注意事項。 3. 能正確進行消費，健康生活。 4. 能進行暖身運動以避免運動傷害。 5. 能達到身體上肢/下肢/核心/腹背之伸展度。 6. 能在運動後補充水分/毛巾擦汗/洗手和洗臉。 7. 能進行簡單的音樂律動與模仿性舞蹈。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的基本方法。 1a-Ⅲ-3 認識促進健康生活的方法與規範。 1b-Ⅱ-1 認識日常生活中基本健康技能和生活技能。 1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和簡易防護概念。 1c-Ⅲ-1 認識動作技能要素和基本運動規範。 2c-Ⅰ-2 表現參與的學習態度。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-Ⅰ-2 能於引導下，表現安全的身體活動行為。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應個人的生活情境。 3b-Ⅲ-4 在日常生活中適當運用生活技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作練習的基本策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能的身體活動。	Ab-Ⅱ-1 簡易體適能遊戲。 Ba-Ⅰ-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的認識與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Bc-Ⅰ-1 常見暖身伸展動作的認識。 Bc-Ⅱ-1 暖身、活動部位伸展目的之認識。 Cb-Ⅰ-1 基本的運動安全常識與運動對身體健康的益處。 Cb-Ⅰ-2 常見班級性體育活動。 Cb-Ⅲ-1 運動安全規則的認識、運動精神的表現。 1b-Ⅱ-1 簡易音樂律動與模仿性舞蹈。 Fb-Ⅲ-1-2 日常健康行為的實現。 Ga-Ⅰ-1 走與跑的簡易動作。	口頭測驗 觀察評量 實作評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 性E13 了解不同社會中的性別文化差異。 【科技教育】 科E9 具備與他人團隊合作的能力。 【安全教育】 安E1 了解安全教育。 【戶外教育】 戶E5 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 戶E7 在環境中善用五官的感知，分別培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈的感受能力。
第 14 至第 21 週	我會洗	24	1. 認識與了解清洗餐具之工具/用品。 2. 把握並遵守清洗餐具之工具/用品使用之注	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的基本方法。 1a-Ⅲ-3 認識促進健康生活的方法與規範。 1b-Ⅱ-1 認識日常生活中基本健康技能和生活技能。	Ab-Ⅱ-1 簡易體適能遊戲。 Ba-Ⅰ-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的認識與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生	口頭測驗 觀察評量 實作評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	餐 具		意事項。 3. 能正確運用清洗餐具之工具/用品，健康生活。 4. 能進行暖身運動以避免運動傷害。 5. 能達到身體上肢/下肢/核心/腹背之伸展度。 6. 能在運動後補充水分/毛巾擦汗/洗手和洗臉。 7. 能進行簡單的音樂律動與模仿性舞蹈。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和簡易防護概念。 1c-III-1 認識動作技能要素和基本運動規範。 2c-I-2 表現參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 能於引導下，表現安全的身體活動行為。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應個人的生活情境。 3b-III-4 在日常生活中適當運用生活技能。 1d-II-1 認識動作練習的基本策略。 4d-II-2 參與提高體適能的身體活動。	避難基本技巧。 Bc-I-1 常見暖身伸展動作的認識。 Bc-II-1 暖身、活動部位伸展目的之認識。 Cb-I-1 基本的運動安全常識與運動對身體健康的益處。 Cb-I-2 常見班級性體育活動。 Cb-III-1 運動安全規則的認識、運動精神的表現。 Ib-II-1 簡易音樂律動與模仿性舞蹈。 Fb-III-1-2 日常健康行為的實現。 Ga-I-1 走與跑的簡易動作。		
--	--------	--	---	---	--	--	--

◎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。