

教材版本	自 編	實施年級 (班級/組別)	三、四	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1. 能學會移動性技巧的能力（融合職能及物理治療師之建議活動） 2. 建立簡易的緊急救護技巧 3. 觀賞帶動唱影片，能創作/模仿出自己的肢體動作(愛♡スクリ〜ム有氧舞蹈) 4. 建立健康的飲食習慣並珍惜食物						
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-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	動物 party	15	1. 小熊爬 50 公	3c- I -1 表現基	Ia- I -1 滾翻、支	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	安 E6 了解自己的
第二週			尺				
第三週			2. 兔子跳 50 公	能力。	戲。		
第四週			尺	3c- II -1 表現聯	Ia- II -1 滾翻、支		
第五週			3. 眼鏡蛇式 10				
	下	作。					
		4. 金雞獨立 15					
		秒					
		5. 下犬式 15 秒					
		6. 鱷魚式 10 下					
		7. 蜘蛛人爬 50					
		公尺					
		8. 袋鼠跳(雙腳					
		左右跳)10 下					

			9. 海豚游水 10 下(腹部運動) 10. 豹爬 50 公尺(雙膝著地，腳尖踩地，左手往前，右腳往後)				
第六週	我會包紮傷口	15	1. 急性紅腫痛，能馬上做冰敷處理	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第七週			2. 能以生理食鹽水做傷口清潔	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。		
第八週			3. 能以 ok 繃包紮傷口				
第九週			4. 能使用棉花棒沾取藥物塗抹	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。			
第十週			5. 能選擇正確的基本藥品塗抹	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。			
			6. 正確做傷口和藥品的配對				
			7. 能以紗布和膠帶包紮傷口	3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。			

			8. 做出燙傷急救五步驟	3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。			
第十一週	AiScReam - 愛♡ スクリ〜ム	18	1. 側面微蹲跳並揮手。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	安 E6 了解自己的身體。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十二週			2. 側面微蹲跳兩下。	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。			
第十三週			3. 側面微蹲跳並手做划船動作。				
第十四週			4. 側面微蹲跳並手做火車擺手動作。				
第十五週			5. 手張開呈飛機動作並滑步。				
第十六週			6. 手比剪刀 YA 並腳踏併走				
			7. 單手拍單腳（腳向後踢，同方向）				
			8. 雙手舉高並單腳抬				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十七週	健康飲食我最棒	15	1. 能正確選出健康飲食的原則(拒絕三高飲食等等)	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	品 E1 良好生活習慣與德行。
第十八週			2. 能正確找出哪些為健康的料理與食物	1a-II-2 了解促進健康生活的方	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。		
第十九週			3. 正確配對喝過多含糖飲料而導致的結果	4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。		
第二十週			4. 正確選出哪些為加工食品(含微波和超商食品)				
第二十一週			5. 正確判別有效期限 6. 觀看近日食安事件的新聞 7. 能正確選出珍惜食物的表現				

◎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	實施年級 (班級/組別)	三、四	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節			
課程目標	1. 學會球類運動及基本技能（籃球、足球） 2. 能學會移動性技巧的能力（融合職能及物理治療師之建議活動） 3. 建立預防火災及滅火的知能與技巧 4. 觀賞帶動唱影片，能創作/模仿出自己的肢體動作（櫻桃小丸子主題曲 稍息立正站好）							
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-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	我是灌籃高手	12	1. 原地拍球 10 下	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	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。	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	安 E6 了解自己的身體。 戶 E1 善用教室外、戶外 及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
第三週			2. 帶球走路 10 下					
第四週			3. 正確停球	3c- II -1 表現聯合性動作技能。	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			
第五週			4. 單手或雙手拋/傳球 10 下					
			5. 雙手接球 10 下	3c- III -1 表現穩定的身體控制和協調能力。				
			6. 踢球踩壘					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

					間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第六週	跳躍小精靈	15	1. 雙腳或單腳的原地跳 15 下	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	安 E6 了解自己的身體。 戶 E1 善用教室外、戶外 及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
第七週							
第八週							
第九週							
第十週			2. 雙腳或單腳的向前跳 15 下 3. 雙腳或單腳的連續前跳 15 下	3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
第十一週	防火大作戰	15	1. 正確選出造成火災的可能原因（包含電器使用）	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。
第十二週							
第十三週							
第十四週							
第十五週			2. 選出火場濃煙可能造成的傷害 3. 選出阻隔火場濃煙的方法（室內） 4. 確實做出火場逃生動作 5. 確實做出滅火三步驟				

			(身上著火) 6. 選出可以正確防火的方法 7. 選出正確使用電器的方法 8. 正確選出火災警報器 9. 按照步驟，正確使用滅火器				
第十六週	櫻桃小丸子主題曲稍息立正站好	18	1. 雙手繞圈，右上、左上、右下、左下各來一次。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 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。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	安 E6 了解自己的身體。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十七週			2. 雙手叉腰，蘿蔔蹲 4 下				
第十八週			3. 雙手比五，左右搖擺。				
第十九週			4. 側面微蹲跳兩下並原地跑步兩下。				
第二十週			5. 雙手加油並左右腳踢腳動作。				
第二十一週			6. 左右腳踏併跳。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			7. 洗澡刷背動作				
--	--	--	-----------	--	--	--	--

- ◎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。