

臺南市公(私)立白河區白河國民中(小)學 114 學年度第一學期健康與體育活動領域學習課程(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		教學節數		每週(3)節，本學期共(63)節	
課程目標		1. 養成良好飲食以及衛生習慣，建立健康生活之觀念。 2. 學習運動技能，參與各項運動，藉此培養運動之習慣。									
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-A3】具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。									
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 周 - 第 10 周		健康	<u>與食俱進</u> 活動一： 一日三餐 活 動 二： 飲食紅綠燈	10	高組： 能夠理解健康飲食對於健康的重要性。 低組： 能夠辨認對於健康有益的食物。	【1a-II-2】了解促進健康生活的方法。	【Ea-II-1】食物與營養的種類和需求。	口語評量 真實評量	【品E1】良好生活習慣與德行。		
		體育	<u>「動」咚咚鏘鏘</u> 活 動 一： 簡易肢體活動 活 動 二： 舞蹈動作學習	20	高組： 能夠跟隨教師動作，模仿指定的動作。 低 組： 能夠在教師協助下，模仿聯合性動作技能。	【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。	觀察評量 實作評量			

第 11 周－ 第 21 周	健康	<u>整潔保「衛」隊</u> 活動一： 個人衛生維持 活動二： 環境衛生維持	11	高組： 能夠養成良好衛生習慣，並有意識地維持周遭環境之整潔。 低組： 能夠在協助下，建立良好的衛生習慣，不導致環境髒亂。	【2b-II-2】願意改善個人的健康習慣。 【2b-III-3】擁有執行健康生活行動的信心與效能感。	【Da-II-1】良好的衛生習慣。 【Fb-III-1】健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	真實評量 觀察評量	【品E7】知行合一。
	體育	<u>「羽」你相遇</u> 活動一： 羽毛球基礎動作 活動二： 羽毛球對打	22	高組： 能夠習得羽球的技能概念與動作練習以及羽球的對打規則。 低組： 能夠以積極的態度，參與羽球的課程，並在協助下習得擊球。	【1d-II-1】認識動作技能概念與動作練習的策略。 【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。	【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。	真實評量 觀察評量	

◎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中小學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(私)立白河區白河國民中(小)學 114 學年度第二學期健康與體育活動領域學習課程(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	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1. 在日常生活中，能做到健康良好的生活習慣，以維持身體健康。 2. 習得不同運動技能，以利個人身體發展與成長，培養良好運動習慣。							
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-A3】具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。							
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 周 - 第 11 周	健康	<u>關鍵「食」刻</u> 活動一： 食物六大類 活 動 二： 午餐停看聽	10 第 2 週 0 節	高組： 能夠認識六大類食物，並進行簡易分類。 低組： 能夠認識食物的分類。	【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。	觀察評量 實作評量	【品E1】良好生活習慣與德行。
	體育	<u>「動」次</u> <u>「動」次</u> 活 動 一： 簡易肢體活動 活 動 二： 舞蹈動作學習	20	高組： 能夠跟隨教師動作進行模仿，進行指定歌曲律動。 低 組： 能夠在教師協助下，完成指定歌曲律動。	【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。	觀察評量 實作評量	【安E7】探究運動基本的保健。

第 12 周－ 第 21 周	健康	<u>整潔保「衛」</u> <u>隊</u> 活 動 一： 垃圾分類 活動二： 資源回收	10	高組： 能夠養成良好衛生習慣，並有意識地進行垃圾分類。 低組： 能夠在協助下，認識垃圾分類之種類與規則。	【2b-II-2】願意改善個人的健康習慣。 【2b-III-3】擁有執行健康生活行動的信心與效能感。	【Da-II-1】良好的衛生習慣。 【Fb-III-1】健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	真實評量 觀察評量	【品E7】知行合一。
	體育	<u>「足」夠有趣</u> 活 動 一： 足球基礎動作 活 動 二： 足壘球體驗	20	高組： 能夠習得足球的技能概念與動作練習。 低組： 能夠以積極的態度，參與足球的課程，並在協助下完成踢球。	【1d-II-1】認識動作技能概念與動作練習的策略。 【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。	【Hd-II-1】守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	真實評量 觀察評量 實作評量	【安E7】探究運動基本的保健。

◎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中小學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。

