

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節		
課程目標	1. 能了解居家環境安全、交通環境安全及戶外活動安全的重要性。 2. 能了解如何避免視野死角及內輪差所造成的交通事故。 3. 能認識檳榔、酒、菸對健康的危害。 4. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。 5. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。 6. 能發表尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示。 7. 能在生活中實踐減塑行為。 8. 可以在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。 9. 能了解體適能對身體的重要性。 10. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 11. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。 12. 能正確完成低手擊球的動作。 13. 能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。 14. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 15. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。						
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創作和欣賞的基本素養，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-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。 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。						
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	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	1	1. 能知道居家環境容易發生危險的情況。 2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。 3. 能了解居家環境安全的重要性。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【戶外教育】 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）。
第二週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	1	1. 能認識敏捷有效的跳躍動作。 2. 能和同學完成跳躍列車活動。 3. 能學習立定跳遠的動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第三週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	1	1. 能在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。 2. 能找到自己的助跑起跳距離與節奏 3. 能努力練習以求進步。 4. 能完成墊上跳遠動作。 5. 能了解體適能對身體的重要性。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身

			<p>6. 能描述參與身體活動的感覺。</p> <p>7. 能認識體適能檢測項目。</p>	<p>覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p>			體。
第四週	<p>壹、健康元氣站</p> <p>一. 安全生活小當家</p>	1	<p>1. 能知道戶外活動可能潛藏的危險。</p> <p>2. 能知道從事戶外活動時遇到危險應如何應變。</p> <p>3. 能了解戶外活動安全的重要性。</p> <p>4. 能了解居家環境安全、交通環境安全及戶外活動安全的重要性。</p> <p>5. 能在生活中應用居家環境安全、交通環境安全及戶外活動安全的知識。</p>	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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）。</p>
第五週	<p>貳、揪團來運動</p> <p>六. 健康體適能</p>	1	<p>1. 能透過暖身遊戲伸展身體。</p> <p>2. 能了解自己及同學動作技能的正確性。</p> <p>3. 能專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>4. 能完成測試身體肌耐力動作。</p> <p>5. 能描述參與身體活動的</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p>	<p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>

			<p>感覺。</p> <p>6. 能訂出提高體適能的運動計畫。</p>	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>			
第六週	<p>貳、揪團來運動</p> <p>六. 健康體適能</p>	1	<p>1. 能描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2. 能完成仰臥捲腹、坐姿體前彎、立定跳遠、漸速耐力折返跑測驗。</p> <p>3. 能訂出提高體適能的運動計畫。</p> <p>4. 能認真參與練習。</p> <p>5. 能了解運用身體活動的方法。</p> <p>6. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。</p> <p>7. 能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。</p> <p>8. 能確實完成不同的動作探索與創作</p> <p>9. 能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			表現。	與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。			
第七週	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	1	1. 能了解運用身體活動的方法。 2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 3. 能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。 4. 能確實完成不同的動作探索與創作 5. 能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務表現。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第八週	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	1	1. 能了解運用身體活動的方法。 2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 3. 能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。 4. 能確實完成不同的動作	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>探索與創作</p> <p>5.能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務表現。</p>	<p>動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>			
第九週	<p>貳、揪團來運動</p> <p>八.我是小勇士</p>	1	<p>1.能認識身體防護的概念。</p> <p>2.能了解護身倒法對預防受傷的重要性。</p> <p>3.能表現出聯合性動作，完成立姿前撲護身倒法。</p>	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p>	Bd-II-2 技擊基本動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無
第十週	<p>貳、揪團來運動</p> <p>八.我是小勇士</p>	1	<p>1.能認識身體防護的概念。</p> <p>2.能練習翻滾等身體防護</p>	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念</p>	Bd-II-2 技擊基本動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p>	無

			<p>的動作。</p> <p>3.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p>		<p>態度評量</p>	
<p>第十一週</p>	<p>貳、揪團來運動</p> <p>八.我是小勇士</p>	<p>1</p>	<p>1.能認識身體防護的概念。</p> <p>2.能練習翻滾等身體防護的動作。</p> <p>3.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法。</p>	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p>	<p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>無</p>
<p>第十二週</p>	<p>貳、揪團來運動</p>	<p>1</p>	<p>1.能認識身體防護的概</p>	<p>1c-II-2 認識身</p>	<p>Bd-II-2 技擊</p>	<p>觀察評量</p>	<p>無</p>

	八. 我是小勇士		<p>念。</p> <p>2. 能練習翻滾等身體防護的動作。</p> <p>3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法。</p>	<p>體活動的傷害和防護概念</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p>	基本動作。	口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十三週	<p>貳、揪團來運動</p> <p>八. 我是小勇士</p> <p>九. 排球小子</p>	1	<p>1. 能認識身體防護的概念。</p> <p>2. 能練習翻滾等身體防護的動作。</p> <p>3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法。</p> <p>4. 能了解排球運動需要的基本動作能力。</p> <p>5. 能完成單手連續擊球。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p> <p>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。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				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。			
第十四週	貳、揪團來運動 九. 排球小子	1	1. 能完成低手擊球動作。 2. 能完成自拋自接低手擊球動作。 3. 能完成低手擊球（擊反彈球、對牆擊球）動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週	貳、揪團來運動 九. 排球小子	1	1. 能和同學合作完成你拋我接低手擊球、左右連續接擊球動作。 2. 能和他人合作展現排球技巧，並完成遊戲。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

第十六週	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 十一. 功夫小子養成班	1	1. 能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。 2. 能了解武術禮節及基本手勢動作。 3. 能學會基本樁步的動作。 4. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Bd-II-1 武術基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十七週	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班	1	1. 能學會基本樁步的動作要領。 2. 能認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十八週	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班	1	1. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。 2. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯	Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			續動作。 3. 能規律運動並分享運動心得。	合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			
第十九週	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	1	1. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。 2. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。 3. 能分組進行展演，發揮創意編排表演的能力。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
第二十週	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	1	1. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。 2. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。 3. 能分組進行展演，發揮創意編排表演的能力。 1. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。 2. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。 3. 能分組進行展演，發揮創意編排表演的能力。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-2 了解個	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。

				人體適能與基本運動能力表現。			環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
第二十一週	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	1	<p>1. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。</p> <p>2. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。</p> <p>3. 能分組進行展演，發揮創意編排表演的能力。</p> <p>1. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。</p> <p>2. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。</p> <p>3. 能分組進行展演，發揮創意編排表演的能力。</p> <p>1. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。</p> <p>2. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。</p> <p>3. 能分組進行展演，發揮創意編排表演的能力。</p>	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>【環境教育】</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p>

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

◎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。

臺南市公立中西區進學國民小學 114 學年度第二學期 四 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	南一版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。 4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 5. 能藉由日常的購物行為，分辨需要、想要和必要的概念。 6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。 7. 能了解自己的特質，並持續發展。 8. 能做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應。 9. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 10. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。 11. 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高動作。 12. 能了解拳、掌手勢動作及應用。 13. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。 14. 認識可以讓身體具備防備姿態的技能，應對危險狀況時，保護身體重要部位。 <p>能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。</p>				
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				

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 2/11、 2/12、 2/13 調整 至 1/21、 1/22、 1/23 上課	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	1	1. 能了解飛盤運動。 2. 能了解飛盤的種類。 3. 了解自己及同學動作技能的正確性 4. 能運用飛盤做出指定動作。 5. 能了解如何利用反手握、正手握投擲飛盤。 6. 能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 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。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第二週 2/14(六) 至 2/20(五) 春節假期 (2/15(日) 小年夜、 2/16(一) 除夕) 2/20(五) 因小年夜 彈性放假		0					
第三週	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	1	1. 能運用飛盤做出指定動作。 2. 能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ib-II-1 音樂律動	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己

		<p>3. 能認真參與活動。</p> <p>4. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。</p> <p>5. 能表現主動參與活動。</p> <p>6. 能學習並表現出指定動作。</p> <p>7. 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>8. 能完成飛盤接力賽。</p> <p>9. 了解影響運動參與的因素。</p> <p>10. 會自己選擇適當的休閒運動。</p> <p>11. 能認識具國家特色民俗的土風舞，並學習著用身體語言與人互動。</p> <p>12. 能描述音樂律動性，認識模仿創作的技能概念及練習的策略。</p> <p>13. 能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈。</p> <p>14. 善盡觀賞者的責任與角色，能與他人進行回饋。</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>態度評量</p>	<p>與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
--	--	---	--	------------------	-------------	--

第四週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。 2. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 4. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。 	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>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。</p>	Ib-Ⅱ-2土風舞遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第五週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。 2. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 4. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。 	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p>	Ib-Ⅱ-2土風舞遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

第六週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	1	1. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 2. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。 3. 能於活動中展現出足球相關動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第七週	貳、運動我最行 七、活力足球	1	1. 能展現盤球繞物的技巧。 2. 能有節奏的完成盤球活動。 3. 會和他人合作練習踢傳球動作。 4. 會於活動中展現踢傳技巧。 5. 能和他人一同合作進行活動。 6. 知道足球的基本攻防概念。	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。	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、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第八週	貳、運動我最行 七、活力足球	1	1. 和他人一同合作進行活動。 2. 於活動中表現足球的基本技巧。 3. 了解球王梅西的故事。 4. 互相討論如何正向面對困難。	2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				戲的合作和競爭策略。	球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第九週	貳、運動我最行 八、跳高小子	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 和同學一起合作進行活動。 2. 於活動中體驗單腳抬跨動作。 3. 學會側抬跨跳動作要領。 4. 會順暢的完成側抬跨跳動作。 	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>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。</p>	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無
第十週	貳、運動我最行 八、跳高小子	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會側抬跨跳動作要領。 2. 會順暢完成側抬跨跳動作。 3. 會有節奏的做出跳高助跑的動作。 4. 知道剪式跳高的助跑動作要領。 5. 能完成剪式跳高的落墊動作。 	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p>	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無

第十一週	貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能完成剪式跳高。 2. 能与他人合作完成個人紀錄。 3. 了解拳、掌手勢的動作及應用。 4. 學會創意武術動作。 5. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。 	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十二週	貳、運動我最行 九、武術高手	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出正確的武術動作名稱。 2. 能完成正確完成武術的連續動作。 3. 能在活動中表現認真參與的態度。 	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十三週	貳、運動我最行 九、武術高手	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能專注學習並說明正確的武術動作及要領。 2. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3. 能規律運動並分享運動心得。 	<p>1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗</p>	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			<p>4. 能明瞭自己及他人動作的正確性與否。</p> <p>5. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。</p>	<p>試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p> <p>4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>			
--	--	--	---	---	--	--	--

第十四週	貳、運動我最行 十、羽球同樂	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過體能活動，增進各項體適能，並和同學合作進行練習。 2. 學會正確的握拍及持球方式。 3. 透過羽球活動，學會正確的握拍方法及向上擊球動作技能。 4. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ab-Ⅱ-1 體適能活動。</p> <p>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。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無
第十五週	貳、運動我最行 十、羽球同樂	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 2. 能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。 	<p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體</p>	<p>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</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無

				活動的益處。	人、人與球關係 攻防概念。		
第十六週	貳、運動我最行 十、羽球同樂 十一、功夫小將 領	1	1. 能學會正確正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽中。 2. 能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十七週	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	1. 能透過與同學合作，發揮自己的才能。 2. 能發覺自己具備的特質。 3. 能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的的方法。	Fa-Ⅱ-1 自我價值提升的原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十八週	貳、運動我最行 十一、功夫小將	1	1. 能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 2. 透過動作探索，表現出正確的	1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。 Cb-Ⅱ-4 社區運動	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無

	領		<p>防護動作。</p> <p>3. 熟悉自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。</p> <p>4. 做出移動步法，讓重心保持穩定。</p> <p>5. 認識安全的運動學習場域。</p>	<p>1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>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。</p>	活動空間與場域。	態度評量	
第十九週	<p>貳、運動我最行</p> <p>十二、水中蛟龍</p>	1	<p>1. 練習在水中做出漂浮的動作。</p> <p>2. 學會做出漂浮後站起的動作。</p> <p>3. 學會各種水中漂浮及水中站立的動作。</p>	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p>	<p>Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> <p>Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>

第二十週	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	1	1. 練習在水中做出漂浮的動作。 2. 學會做出漂浮後站起的動作。 3. 學會各種水中漂浮及水中站立的動作。	1d-Ⅱ-1認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-Ⅱ-3參與並欣賞多元性身體活動。	Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
第二十一週	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	1	1. 練習在水中做出漂浮的動作。 2. 學會做出漂浮後站起的動作。 3. 學會各種水中漂浮及水中站立的動作。	1d-Ⅱ-1認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-Ⅱ-3參與並欣賞多元性身體活動。	Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

◎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。