

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	一、三年級 (乙班)	教學節數	每週(2)節，本學期共( 42 )節
課程目標	1. 增進肢體動作技能及環境安全防護。 2. 增進健康資訊和社區適應能力。				
該學習階段 領域核心素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力，與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。				

## 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		
第一週	市場採買趣	2	1. 能分辨 3 種食物是否新鮮 2. 能將 5 種食物清洗乾淨 3. 能說出均衡飲食的種類 4. 能做到攝取各種食物不偏食	1a-IV-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概 念。 1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。 3b-IV-2 熟悉基本的人際溝通互動技能。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則。 Ca-IV-3-2 綠色消費型態的生活實踐。 Ea-IV-2-1 飲食安全的認識。	1. 認識生鮮食品的保存方 式。 2. 食物的新鮮度辨別方 式。 3. 賣場生鮮食品的選購方 式。 4. 認識均衡飲食的選擇。	家 J6 參與家 庭活動。
第二週		2					
第三週		2					
第四週		2					
第五週		2					
第六週		2					
第七週		2					
第八週	速食店點餐	2	1. 會走到附近的麥當勞 2. 會操作點餐機點選單項商品	Fb-IV-1 健康生活型態。 Fb-IV-2 影響健康的因	1. 能選出 3 項較健康的餐點 2. 能選出 2 種	家 J6 參與家 庭活動。	
第九週		2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十週		2	3. 會操作點餐機點選套餐 4. 會拿取點餐號碼單並到櫃台結帳 5. 會聽取叫號並取餐 6. 會找到座位並安靜用餐 7. 會自行餐後處理	素與改善。	健康餐點的組合 3. 能說出油炸食物的 2 個缺點 4. 能說出購買速食的適當頻率	
第十一週		2				
第十二週		2				
第十三週		2				
第十四週		2				
第十五週		2	1. 準備材料與工具 1-1 準備材料： 1-2 準備工具：	Ca-IV-3-1 環境保護行動的實踐。	1. 會說出常用的 5 項園藝用具	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
第十六週	園藝小達人	2	2. 盆栽組合		2. 會說出植物生長所需要的 3 項條件	
第十七週		2	3a. 攀藤類植物裝飾 3b. 非攀藤類植物裝飾		3. 會定時照顧植物(澆水、拔草)	
第十八週		2	4. 照顧			
第十九週		2	4-1 每周固定時間幫組合盆栽澆水			
第二十週		2	4-2 每周固定時間讓組合盆栽曬陽光			
第二十一週		2				

◎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」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。

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	一、三年級 (乙班)	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 40 )節
課程目標	1. 增進肢體動作技能及環境安全防護。 2. 增進健康資訊和社區適應能力。				
該學習階段 領域核心素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力，與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。				

## 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		
第一、二週	我會買早餐	2	1. 會選擇 10 項天然食材和加工食品	1a-IV-4 理解促進健康生活的方法。 1b-IV-1 認識日常生活中健康技能及生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-2 熟悉基本的人際溝通互動技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的判斷。	1 到早餐店 2 看價目表選餐點 3 付款 4 等候與準備用餐 5 享用餐點及整理	家J10家庭財物。
第三週		2	2. 能在早餐店中選擇 5 項較健康的食物				
第四週		2	3. 能在早餐店中選出 3 組(主食+飲品)健康食物的搭配				
第五週		2					
第六週		2					
第七週		2					
第八週	認識火災、地震	2	#火災的應變	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的判斷。	1. 能說出火災常發生的 5 個原因 2. 能說出並做出火災發生的	環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險學習適	
第九週		2	1. 火災的預防				
第十週		2	2. 察覺火災的發生				
		2	3. 自行滅火				

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十一週		2	4a. 往戶外逃生 4b. 留在房間內 #地震的應變	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則。	3 個應變方法 3. 能說出並做出地震發生的3個應變方法	當預防與避難行為。
第十二週		2	1. 進行地震前的防範措施 2. 察覺地震的發生 3. 進行地震時的應變措施 4. 進行地震後的應變處理			
第十三週		2				
第十四週		2				
第十五週	製作相片書	2	1 準備材料及工具	Ce-IV-1 其他常見休閒運動的應用。 Fa-IV-3 良好人際關係的建立與適當的溝通技巧。	1. 能用兩張照片布置一個頁面 2. 能用 5 張大頭照片布置一個頁面 3. 能選取喜歡的照片製作相片書 4. 能用小物件裝飾相片	家 J13 家庭休閒活動的規劃與執行。
第十六週		2	2. 剪裁			
第十七週		2	3. 排版			
第十八週		2	4. 黏貼美編			
第十九週		2	5. 集結成冊			
第二十週		2				
第二十一週		2				

◎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」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。