

臺南市公立北區文元國民小學 115 學年度第一學期 二 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	翰林版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1. 單元一介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。 2. 單元二從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。 3. 單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。 4. 單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。 5. 單元五引導學生學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團；透過呼拉圈遊戲，激發學生的創造力並增進身體的協調性。 6. 單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能与他人合作，共同進行模仿動作遊戲。 7. 單元七透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣；藉由團體進行的水中遊戲活動，讓學生體驗水上活動並增加適應水性的能力；學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式，讓學生能安全進行水上活動。 藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。 8. 單元八藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。遊戲或比賽中發現問題、分析問題，並透過討論來解決問題；藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力，並培養學生群性合作的精神。						
該學習階段 領域核心素養	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		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第一週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	3	1. 能養成良好的飲食習慣。 2. 認識六大類食物的類別。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	操作 問答 發表 自評 觀察	
第二週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	3	1. 思考自己的飲食問題與改善方法。 2. 願意做到珍惜食物、不浪費。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
第三週	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追	3	1. 感受不良飲食習慣對健康的影響。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	發表 問答 自評	
第四週	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小秘訣	3	1. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。 2. 學習運用感官分辨食物的安全性。	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	發表 實作 自我檢核	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
第五週	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	3	1. 描述並接受自己的外形。 2. 認識自己的特質。 3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	發表 自評	【生涯規劃教育】 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第六週	單元二、我真的 很不錯 活動二、我是感 官的好主人	3	1. 認識眼睛、耳 朵、鼻子、嘴巴等 感官的功能和重 要性。 2. 舉例說明生活 中愛護眼睛、耳 朵、鼻子、嘴巴的 方法。	1a-I-1 認識基本 的健康常識。	Da-I-2 身體的部位 與衛生保健的重要 性。	問答 發表 觀察 實作	
第七週	單元二、我真的 很不錯 活動三、感官救 護站	3	嘗試練習眼睛、 耳朵、鼻子、嘴 巴傷害事件的急 救技能。	3a-I-1 嘗試練習 簡易的健康相關 技能。 3a-I-2 能於引導 下，於生活中操 作簡易的健康技 能。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害 事件急救處理方 法。	觀察 實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的 急救項目。
第八週	單元三、拒絕菸 酒 活動一、喝酒壞 處多	3	1. 認識飲酒的危 害。 2. 知道酒後不應 駕車。	1a-I-1 認識基本 的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒 的危害及拒絕二手 菸的方法。	發表 觀察	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與 家庭的生活作息。
第九週	單元三、拒絕菸 酒 活動二、遠離菸 害	3	1. 認識吸菸對身 體健康的危害。 2. 發表個人對拒 絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕 的技能，拒絕吸 入二手菸。	3b-I-3 能於生活 中嘗試運用生活 技能。 4b-I-1 發表個人 對促進健康的立 場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒 的危害及拒絕二手 菸的方法。	問答	

第十週	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊 活動二、伸展繩	3	1. 表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 2. 分組合作創作繩子的造型遊戲。 3. 表現利用繩子進行的伸展動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	問答 實作	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
第十一週	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	3	1. 表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 2. 進行分站活動，學習分站活動的參與方法。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ab-I-1 體適能遊戲。	問答 實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源、活動二、穿鞋學問大	3	1. 認識、調查與演練學校運動器材的借用方式。 2. 認識學校的運動社團。 3. 評估自己的穿鞋方式是否正確。 4. 演練正確選購運動鞋的方法。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	問答 實作 調查 自評	【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）。

第十三週	單元六、身體動起來 活動一、同心協力、活動二、搖滾樂無窮	3	1. 認識身體支撐動作的要領。 2. 表現各種穩定的支撐動作。 3. 在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。 4. 認識縮體滾翻的動作要領。 5. 表現不同形式的縮體滾翻。 6. 能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作 觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週	單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	3	1. 學會拳擊有氣拳的基本動作。 2. 能与他人合作，共同進行模仿遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	實作 觀察	
第十五週	單元六、身體動起來 活動四、圓的世界	3	1. 能利用呼拉圈進行各項身體活動。 2. 能利用課餘時間練習呼拉圈。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

				動作與模仿的能力。			
第十六週	單元七、我是快樂運動員 活動一、樂跑人生、活動二、我是神射手	3	1. 能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。 2. 能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。 3. 標槍的動作。 4. 認真參與團隊遊戲活動，並發揮「勝不驕、敗不餒」的運動家精神。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 觀察	
第十七週	單元七、我是快樂運動員 活動三、水中尋寶	3	1. 練習扶壁及徒手水中移動以及體驗水中跑步。 2. 練習水中閉氣。 3. 進行潛水及水中尋寶遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	實作 問答	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十八週	單元七、我是快樂運動員 活動四、相約戲水去	3	1. 學習腿部抽筋的處理步驟。 2. 能了解水中活動前後正確的眼	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	問答 實作	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。

			睛衛生保健方法。	身體活動。			
第十九週	單元八、球兒真好玩 活動一、桌球初體驗、活動二、擲球樂趣多	3	1. 體驗桌球特性，培養球感。 2. 學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。 3. 學會隔網拋準之要領與技巧。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	實作 問答	【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。
第二十週	單元八、球兒真好玩 活動三、滾地躲避球	3	1. 進行反應及閃躲遊戲。 2. 練習滾地躲避球的閃躲遊戲。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 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。	實作 觀察	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第二十一週	單元八、球兒真好玩 活動四、控球精靈、活動五、跑壘遊戲	3	1. 單、雙手拋球及接球動作練習。 2. 進行團體拋準遊戲。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動	實作 問答	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			3. 移動拍球動作練習。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	作協調、力量及準確性控球動作。		
--	--	--	--------------	---	-----------------	--	--

◎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。

臺南市公立北區文元國民小學 115 學年度第二學期 二 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	翰林版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1. 單元一教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。 2. 一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，單元一加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。 3. 單元二透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。結合學生的生活經驗，透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。 4. 單元三引導學生觀察自己居住的社區有哪些特色和資源，藉由活動讓學生關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。 5. 單元四透過平衡木和跳箱，引導學生體驗平衡、支撐和跨越等動作能力。利用遊戲和創作的樂趣，增進其基礎動作技能與探索能力，提升學生運動參與的興趣。 6. 單元五利用運動安全三部曲的概念，建立學生基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校班級性運動競賽，引導學生理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。讓學生了解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。 7. 單元六透過拋球遊戲，體驗網牆性運動樂趣；藉由樂趣化遊戲，了解並學習排球、槌球的基本概念；體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展；以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。 8. 單元七介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。 9. 單元八了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎的游泳技能並熟悉自救方法。				
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。 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					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

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	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	3	1. 認識口腔保健的方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	問答 發表 實作 自評	
第二週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	3	1. 練習正確的刷牙技能。	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	問答 發表 實作 自評	
第三週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	3	1. 養成良好的口腔衛生習慣。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第四週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	3	1. 知道養成健康習慣的好處。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	發表 自評	
第五週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	3	1. 檢視並維持健康的生活習慣。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第六週	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	3	1. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察 問答	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

第七週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	3	1. 認識家庭休閒活動的項目及好處。 2. 認識戶外旅遊的行前準備工作。 3. 樂於參與家庭休閒活動。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	問答	【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）。
第八週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	3	1. 樂於參與家庭休閒活動。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察 分享	
第九週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	3	1. 認識社區的特色和資源。 2. 關心社區環境衛生。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	發表 自評	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第十週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	3	1. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 2. 認識社區的特色和資源。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	問答 自評	
第十一週	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	3	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 願意維護社區環境的整潔。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	實踐	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
第十二週	單元四、運動新體驗 活動一、動靜平	3	1. 認識在平衡木行進的方法。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	衡有一套、活動二、跳箱遊戲		2. 表現平衡木上行進、轉身的動作能力。 3. 表現認真參與跳箱活動的學習態度。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
第十三週	單元四、運動新體驗 活動三、體操挑戰活動	3	1. 正確表現分站體能活動的動作能力。 2. 進行分站活動時能表現遵守規則和尊重他人的行為。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作 觀察 自評	【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。
第十四週	單元五、運動GO! GO! 活動一、運動安全三部曲、活動二、小小運動家	3	1. 認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。 2. 評估不當的運動行為可能產生的危險。 3. 演練遇到運動傷害的解決方法。 4. 認識班級體育活動的相關運動常識及可利用的資源。。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-2 班級體育活動。	問答 實作 自評	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

			5. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。				
第十五週	單元五、運動GO! GO! 活動三、跳出活力	3	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的拋球遊戲	3	1. 能熟練拋接動作。 2. 能思考並運用比賽策略。 3. 能與同學合作進行比賽。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	實作觀察	
第十七週	單元六、我喜歡玩球 活動二、推推樂	3	1. 能控制力道和方向，以正確的動作擊球。 2. 在遊戲或比賽中保持運動精神。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	實作觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

第十八週	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	3	1. 能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2. 能學會足內側控球動作。 3. 能與同學合作進行足球團體遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	實作 問答	
第十九週	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	3	1. 能學會以足底推球及足背運球前進。 2. 能利用運球動作技能進行團體遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	實作 觀察	
第二十週	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒FUN輕鬆、活動二、武林高手、活動三、蜘蛛人考驗	3	1. 認識戶外、室內的休閒運動知識。 2. 認識可以進行休閒運動的相關資源。 3. 能依據日常生活選擇適當的休閒運動。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	問答 實作 自評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

			4. 學會有氧運動基本動作。 5. 認識攀岩活動的基本常識。 6. 能利用四肢進行各項身體活動。 7. 在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。	4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。			
第二十一週	單元八、玩水樂翻天 活動一、水域活動快樂多、活動二、泳池衛生維護、活動三、水中韻律呼吸、活動四、水中漂浮	3	1. 了解各種不同水域休閒運動項目。 2. 了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。 3. 學習水中韻律呼吸的方法。 4. 能學習在水中漂浮的方法。 5. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 6. 學會借物漂浮的水中自救能力。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	問答 觀察 自評	【安全教育】 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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

- 「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。