C5-1 領域學習課程(調整)計畫

臺南市公(私)立白河區竹門國民中(小)學115學年度第一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)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節，本學期共()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		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

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方法。 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）。
	貳、揪團來運動 五.跳躍精靈	2	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。
第二週	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方法。 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）。
	貳、揪團來運動 五.跳躍精靈	2	1.能認識在活動中展現立定跳遠技巧的方法。 2.能和他人合作練習完成活動。 3.能順暢的進行助跑跨跳障礙物。	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	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。

				策略。 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。			
第三週	壹、健康元氣站 一.安全生活小當家	1	1.能知道視野死角及內輪差的定義。 2.能了解如何避免視野死角及內輪差所造成的交通事故。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	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）。
	貳、揪團來運動 五.跳躍精靈 六.健康體適能	2	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。 6.能描述參與身體活動的感覺。 7.能認識體適能檢測項目。	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覺。 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	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 了解自己的身體。

				動。			
第四週	壹、健康元氣站 一.安全生活小當家	1	1.能知道過馬路的交通規定及注意事項。 2.能了解交通環境安全的重要性。 3.能遵守搭公車的安全守則。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	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）。
	貳、揪團來運動 六.健康體適能	2	1.能認識心肺耐力適能的意義。 2.能和同學完成耐力折返跑。 3.能完成漸速耐力折返跑測驗。	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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第五週	壹、健康元氣站 一.安全生活小當家	1	1.能知道戶外活動可能潛藏的危險。 2.能知道從事戶外活動時遇到危險應如何應變。 3.能了解戶外活動安全的重要性。 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。 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。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	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）。
	貳、揪團來運動 六.健康體適能	2	1.能透過暖身遊戲伸展身體。 2.能了解自己及同學動作技能的正確性。 3.能專注觀賞他人的動作表現。 4.能完成測試身體肌耐力動作。	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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

			5.能描述參與身體活動的感覺。 6.能訂出提高體適能的運動計畫。	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。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。			
第六週	壹、健康元氣站 二.遠離檳酒菸	1	1.能認識檳榔對健康的危害。 2.能了解檳榔對生活及環境的不良影響。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品E2自尊尊人與自愛愛人。
	貳、揪團來運動 六.健康體適能 七.舞力四射	2	1.能描述參與身體活動的感覺。 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。 3.能訂出提高體適能的運動計畫。 4.能認真參與練習。 5.能了解運用身體活動的方法。 6.能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。	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。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 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	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。

			7.能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。 8.能確實完成不同的動作探索與創作 9.能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務表現。	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。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。			
第七週	壹、健康元氣站 二.遠離檳酒菸	1	1.能認識酒對健康的危害。 2.能認識酒對行為的影響。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品E2自尊尊人與自愛愛人。
	貳、揪團來運動 七.舞力四射	2	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	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。	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。

			能，完成任務表現。	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。			
第八週	壹、健康元氣站 二.遠離檳酒菸	1	◆能認識菸對健康的危害。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品E2自尊尊人與自愛愛人。
	貳、揪團來運動 七.舞力四射	2	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。 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。

	壹、健康元氣站 二.遠離檳酒菸	1	1.能覺察生活周遭菸害的環境。 2.能了解倡導無菸環境的重要性。 3.能認識室內、室外全面禁菸的場所。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品E2自尊尊人與自愛愛人。
第九週	貳、揪團來運動 八.我是小勇士	2	1.能認識身體防護的概念。 2.能了解護身倒法對預防受傷的重要性。 3.能表現出聯合性動作，完成立姿前撲護身倒法。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十週	壹、健康元氣站 二.遠離檳酒菸	1	1.能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 2.能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【人權教育】 人E7認識生活中不公平、不合理、違反規

			3.能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。 4.能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。 5.能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	態度評量	則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品E2自尊尊人與自愛愛人。
	貳、揪團來運動 八.我是小勇士	2	1.能認識身體防護的概念。 2.能練習翻滾等身體防護的動作。 3.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十一週	壹、健康元氣站	1	1.能了解運用尊重的態度與人溝通	2a-II-2 注意健康問	Fa-II-2 與家人及朋	觀察評量	【性別平等教育】

	三.人我之間		的重要性。 2.能演練善意的溝通方式以促進人際關係。	題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	友良好溝通與相處的技巧。	口頭評量 行為檢核 態度評量	性E4認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
	貳、揪團來運動 八.我是小勇士 九.排球小子	2	1.能認識身體防護的概念。 2.能練習翻滾等身體防護的動作。 3.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法。4.能了解排球運動需要的基本動作能力。 5.能完成單手連續擊球。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 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。	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	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。
第十二週	壹、健康元氣站 三.人我之間	1	1.能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。 2.能清楚、適當的表達自己的身體界線。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E4認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
	貳、揪團來運動	2	1.能完成低手擊球動作。	1d-II-1 認識動作技	Ha-II-1 網/ 牆性球	觀察評量	【品德教育】

	九.排球小子		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。	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。	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。	口頭評量 行為檢核 態度評量	品E3溝通合作與和諧人際關係。
第十三週	壹、健康元氣站 三.人我之間	1	1.能知道當身體或言語受到他人侵犯時，保護自己的方法。 2.能透過演練，表達遭受身體或言語侵犯時的感受。 3.能知道建立友誼須遵守的交友禮儀。 4.能與同學演練增進友誼的互動。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E4認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
	貳、揪團來運動 九.排球小子	2	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。
第十四週	壹、健康元氣站 三.人我之間	1	1.能藉由破除性別刻板印象的例子，說明每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 2.能了解每個人都可能擁有不同特質。 3.能發表尊重自我、他人與建立性別	4b-II-2 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E4認識身體界限與尊重他人的身體自主權。

			平等觀念的宣示。				
	貳、揪團來運動 十.歡樂棒球	2	1.能描述自己或同學動作技能的正確性。 2.能做出樂樂棒球的基本動作，如打擊及跑壘。 3.能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十五週	壹、健康元氣站 三.人我之間	1	※能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-2 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E4認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
	貳、揪團來運動 十.歡樂棒球	2	1.能了解與他人合作溝通、討論戰術及分配任務的重要性。 2.能做出樂樂棒球的基本動作，如打擊及跑壘。 3.能了解樂樂棒球的基本攻防概念，並應用於比賽中。	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十六週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	1.能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。 2.能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	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。
	貳、揪團來運動 十.歡樂棒球 十一.功夫小子養成班	2	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	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	1.能認識塑化劑進入人體的途徑。 2.能覺察塑化劑對身體健康的危害。 3.能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	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。
	貳、揪團來運動 十一.功夫小子養成班	2	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	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

				態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。			
第十八週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	1.能認識塑膠垃圾對環境的影響。 2.能認識不同的減塑妙招。 3.能在生活中實踐減塑行為。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	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。
	貳、揪團來運動 十一.功夫小子養成班	2	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，順暢的完成武術連續動作。 3.能規律運動並分享運動心得。	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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	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
第十九週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	1.能向家人推廣實踐減塑行為的立場 2.能設計愛地球的標語並繪製圖案。	4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	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。

	貳、揪團來運動 十二.旋轉之美	2	1.能認識扯鈴的淵源以及發展。 2.能專注欣賞扯鈴表演藝術。 3.能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。 4.能參與各項扯鈴練習及遊戲。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	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	無
第二十週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	1	1.能覺察環境汙染對健康的影響。 2.能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。 3.能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	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。
	貳、揪團來運動 十二.旋轉之美	2	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。	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	無

第二十一週	休業式						

◎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(私)立白河區竹門國民中(小)學115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)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節，本學期共()節
課程目標	1.能了解颱風來臨前的準備工作。 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.能運用飛盤做出指定動作，並能完成簡易飛盤高爾夫賽。 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.能知道足球的基本攻防概念，於活動中表現足球的基本技巧。 11.能知道於活動中如何做出跳高的動作，完成剪式跳高。 12.能專注學習並說明正確的武術動作及要領，完成武術的連續動作。 13.能學會羽球運動中正確的正手拍、反手拍擊球的動作，並應用到比賽中。 14.能透過動作探索，表現出正確的防護動作。 15.能辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技能。				
、	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-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-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。 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-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、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	壹、健康新世界 一.風搖地動	1	1.能了解如何運用科技媒體獲取颱風資訊 2.能了解颱風來臨前的準備工作。 3.能了解防颱工作的重要性。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	2	1.能了解飛盤運動。 2.能了解飛盤的種類。 3.能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	壹、健康新世界 一.風搖地動	1	1.能認識防颱物資的用途並因應準備。 2.能了解颱風天前往危險場域的風險。 3.能了解颱風對生活與健康帶來的影響。 4.能了解颱風過後的注意事項與復原工作。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

二 2/15 ｜ 2/21	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	2	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。 3.能表現主動參與活動。	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。	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。
第三週	壹、健康新世界 一.風搖地動	1	※能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	2	1.能運用飛盤做出指定動作。 2.能專注觀賞他人的動作表現。 3.能完成簡易飛盤高爾夫賽。 4.能了解影響運動參與的因素。 5.能自己選擇適當的休閒運動。 6.能認識具國家民俗特色的土風舞，並學習用身體語言與人互動。 7.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。 8.能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈。 9.能善盡觀賞者的責任與角色，與	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。 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-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 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	【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。

			他人進行回饋。	體適能的運動計畫與資源。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			
第四週	壹、健康新世界 一.風搖地動	1	1.能認識不同場域中的防震避難動作。 2.能了解地震過後的應變及受困求助方法。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	2	1.能認識具國家民俗特色的土風舞。 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.能透過土風舞遊戲，彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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-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	壹、健康新世界 一.風搖地動	1	1.能了解流血及扭傷的緊急處理方法。 2.能認識簡易急救包的內容及功能。	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-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	2	1.能認識具國家民俗特色的土風舞。 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.能透過土風舞遊戲，彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。 5.能在課後時間與家人進行多人的肢體創作表現。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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-2 表現觀賞者的角色和責任。 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-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	壹、健康新世界 一.風搖地動	1	1.能了解獲取地震預警訊息的方法。 2.能認識緊急避難包的內容及功能。 3.能了解居家防災整備的注意事項。 4.能與家人共同討論並進行防颱、防震準備。 5.能在不同的場域操作防震避難動作 6.能知道小傷口的處理步驟並實際演練。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	2	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.能透過土風舞遊戲，彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表 現。 3.能在課後時間與家人進行多人的肢體創作表現。 4.能於活動中表現足球的基本技巧。	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。 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。	Ib-II-2 土風舞遊戲。 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
第七週	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	1	1.能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。 2.能了解穿內衣的必要性及內衣的選擇方式。 3.能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 4.能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動我最行 七、活力足球	2	1.能於活動中展現足球的基本技巧。 2.能和他人一同進行活動。	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	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	1	※能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動我最行 七、活力足球	2	1.能和他人一同合作進行活動。 2.能知道足球的基本攻防概念。 3.能了解球王梅西的故事。 4.能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。 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。	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
第九週	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	1	1.能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。 2.對身體的成長發育有疑慮時，能依循正確管道獲取知識。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動我最行 八、跳高小子	2	1.能和同學互相合作一起完成活動。 2.能知道於活動中如何做出跳高的動作。 3.能了解側抬跨跳動作要領。 4.能順暢的完成側抬跨跳動作。	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。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表	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

				現正確的身體活動。			
第十週	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	1	1.能認識生殖器官的清潔與保健方法。 2.能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II--2 展現促進健康的行為。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動我最行 八、跳高小子	2	1.能了解側抬跨跳動作要領。 2.能順暢的完成側抬跨跳動作。 3.能有節奏的做出跳高助跑的動作。 4.能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。	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。 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	無
第十一週	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	1	1.能了解規律運動對生長發育的重要性。 2.能自我檢視身體的成長情形。 3.能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

				能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	狀態檢視方法與健康行為的維持原則。		
	貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手	2	1.能完成剪式跳高。 2.能表現出學習精神，利用時間練習改善動作以求進步。 3.能了解拳、掌手勢的動作及應用。 4.能學會創意武術動作。 5.能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	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。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 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
第十二週	壹、健康新世界 三.消費停看聽	1	1.能了解什麼是必要、需要和想要。 2.能知道正確的消費觀念。 3.能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
	貳、運動我最行 九、武術高手	2	1.能專注學習並說明正確的武術動作及要領。 2.能完成武術的連續動作。 3.能在活動中表現認真參與的態度。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	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	壹、健康新世界 三.消費停看聽	1	1.能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消

			2.能辨別不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。		行為檢核 態度評量	費的傳播媒體等各種因素。
	貳、運動我最行 九、武術高手	2	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，順暢的完成動作。 3.能規律運動並分享運動心得。 4.能辨認自己及他人動作的正確性。 5.能專注學習並主動嘗試克服困難。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。 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。 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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	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
第十四週	壹、健康新世界 三.消費停看聽	1	1.能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2.能辨別購買加熱食品時須考量的項目。 3.能認識加熱食品的優、缺點。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
	貳、運動我最行 十、羽球同樂	2	1.能學會正確的握拍方式。 2.能認識羽球及羽球拍的構造。 3.能學會正確的向上擊球動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課規範	Ab-II-1 體適能活動。 Ha-II-1 網/ 牆性	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無

			4.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	態度評量	
第十五週	壹、健康新世界 三.消費停看聽	1	※能知道日常生活中的消費陷阱。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
	貳、運動我最行 十、羽球同樂	2	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，並應用到比賽中。	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。	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
第十六週	壹、健康新世界 三.消費停看聽	1	1.能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。 2.能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
	貳、運動我最行 十、羽球同樂 十一、功夫小將領	2	1.能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，並應用到比賽中。 2.能認真參與學習，並養成規律運	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動	Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無

			動的習慣。 3.能遵守柔道運動的禮節。 4.能學習尊重場地及選手。	的習慣並分享身體活動的益處。 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。	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。 Bd-II-2 技擊基本動作。	態度評量	
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。	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。
	貳、運動我最行 十一、功夫小將領	2	1.能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 2.能透過動作探索，表現出正確的防護動作。 3.能熟悉自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。 4.能做出移動步法，讓重心保持穩定。 5.能認識安全的運動學習場域。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。 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

第十八週	壹、健康新世界 四.知己知彼	1	1.能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。 2.能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。 3.能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。 4.能發覺家人的陪伴與支持的重要性。	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方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	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。
	貳、運動我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍	2	1.能學習欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。 2.能嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。 3.能選擇安全並合適的戶外戲水活動 4.能辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技能。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	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。
第十九週	壹、健康新世界 四.知己知彼	1	1.能分享與家人溝通及相處的經驗。 2.能學習與家人良好溝通與相處的技巧。 3.能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	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。

	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	2	1.能學會漂浮後站起的動作。 2.能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。	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。
第二十週	壹、健康新世界 四.知己知彼	1	1.能了解自己的特質，並持續發展。 2.能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。 3.能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	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。
	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	2	1.能學會打水前進的動作。 2.能發揮與他人合作的精神。 3.能規律運動並訂定運動計畫表。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	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	休業式						

◎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。