

臺南市公(私)立關廟區五甲國民小學 115 學年度第 一 學期 二 年級 健體 領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學 節數	每週(3)節，本學期共(61)節		
課程目標	在兼具趣味與安全性的體育遊戲中，帶領學生進行滾、拋、擲、踢的準確性控球，並透過飛盤、溯溪入門與水上遊戲，開啟多元的運動體驗。在健康生活與自我照顧方面，引導孩子從欣賞自己出發，進而學習關心家人，建立充滿愛的家庭支持系統。						
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-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。						
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 8/31~9/5	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第一課成長的變化、第二課欣賞自己	3	1.描述自己出生至今生長發育的變化。 2.發表對成長的感覺與對未來的自己期待。 3.認識自己的特點。 4.願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。 5.透過認識自己的優點，喜歡自己。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	發表 觀察 實作 互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第二週 9/6~9/12	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	3	1.願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2.能與家人和諧相處。 3.願意主動分擔家事。 4.認識飲酒的危害。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生 活技能。 2b-I-2 願意養成個人健康 習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於	Bb-I-2 吸菸與飲酒的 危害及拒絕 二手菸的方法。 Fa-I-2 與 家人及朋友 和諧相處的 方式。	問答 自評 演練	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				生活中嘗試運用生活技能。			
第三週 9/13~9/19	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	3	1. 認識二手菸的危害。 2. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 3. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	問答 實作 演練 總結性評量	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第四週 9/20~9/26	第二單元生活保健 有一套 第一課眼耳鼻急救站	3	1. 發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2. 舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3. 嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 4. 發覺可能造成耳朵傷害的行為。 5. 舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 6. 嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。 7. 發覺可能造成鼻子傷害的行為。 8. 舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 9. 嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。	1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	觀察 演練	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。
第五週 9/27~10/3	第二單元生活保健 有一套 第二課照顧我的	3	1. 舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2. 運動流汗後會做到擦汗、更衣和			發表 自評 總結性評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	身體		補充水分。 3. 養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。 4. 舉例說明正確的穿鞋習慣。 5. 養成正確的穿鞋習慣。 6. 認識不憋尿的重要性。 7. 發覺憋尿的原因並提出解決方法。 8. 願意養成不憋尿的健康習慣。				
第六週 10/4~10/10	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	3	1. 發覺影響學校環境的生活態度與行為。 2. 認識學校健康資源與健康相關活動。 3. 願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。 4. 接受健康的學校生活有關的生活規範。 5. 養成健康的學校生活的習慣。			發表自評	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。
第七週 10/11~10/17	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	3	1. 說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2. 發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3. 認識社區健康相關機構與資源。 4. 願意使用社區健康資源促進健康。			發表自評 紙筆測驗 問答 總結性評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第八週 10/18~10/24	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	3	1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3. 專注觀賞並支持他人的運動表現。 4. 安全的完成滾球控球活動。 5. 安全的完成拋球控球活動。 6. 安全的完成擲球控球活動。 7. 透過團體討論處理遊戲問題。			操作發表	【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。
第九週 10/25~10/31	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇	3	1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 與同伴合作，認真參與活動，並			操作發表	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	兵		遵守活動規則。 3. 安全的完成拋球控球活動。 4. 安全的完成擲球控球活動。 5. 透過團體討論處理遊戲問題。				
第十週 11/1~11/7	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	3	1. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 2. 安全的完成拋球控球活動。 3. 安全的完成擲球控球活動。 4. 透過團體討論處理遊戲問題。 5. 課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。			操作 發表 運動撲滿	【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。
第十一週 11/8~11/14	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	3	1. 認識傳球、接球的動作要領。 2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 4. 透過團體討論處理遊戲問題。			操作 觀察 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週 11/15~11/21	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	3	1. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 4. 安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。 5. 透過團體討論處理遊戲問題。			操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週 11/22~11/28	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	3	1. 認識學校的運動空間。 2. 利用學校運動空間從事身體活動。 3. 認識反手投擲飛盤的動作要領。 4. 表現反手投擲飛盤的動作技巧。 5. 體驗踩石過溪的溯溪遊戲。 6. 表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。			發表 操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週 11/29~12/5	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	3	1. 認識不同的跑步、跳躍方式。 2. 快樂參與活動並遵守遊戲規則。 3. 表現繞物跑步及跑步取物的動作。			操作 觀察 發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			4.表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 5.願意在課後持續練習跳躍遊戲。				
第十五週 12/6~12/12	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	3	1.認識泳池設備及正確使用方式。 2.了解泳池安全與衛生常識。 3.知道游泳前需暖身。 4.認真參與水中遊戲。			操作 問答	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十六週 12/13~12/19	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	3	1.認識水中閉氣的動作要領。 2.認真參與水中遊戲。 3.表現水中閉氣的動作技巧。			操作 問答 運動撲滿	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十七週 12/20~12/26	第六單元全方位動動樂 第一課繩索小玩	3	1.認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。 2.體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。 3.表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。			操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十八週 12/27~1/2	第六單元全方位動動樂 第二課樹樁木頭人	3	1.認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 2.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 3.體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。 4.表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。			操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十九週 1/3~1/9	第六單元全方位動動樂 第三課跳出活力	3	1.認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。 2.專注觀賞同學的跳繩表演。 3.用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。 4.用不同腳步變化，表現單腳跳繩。 5.選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。			操作 發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第二十週 1/10~1/16	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	3	1.認識球、圓的模仿動作。 2.專注觀賞同學的表演。 3.模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。			操作 觀察 自評	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			4. 模仿不同的圖造型。 5. 表現順時針、逆時針的圓形移動路線。 6. 合作做出圓形收攏與擴散的動作。				
第二十一週 1/17~1/20	第六單元全方位 動動樂 第四課圓來真有趣	3	1. 表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。 2. 完成「圍圓來跳舞」舞序。 3. 專注觀賞同學的表演。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	操作發表運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

◎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。

◎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。

◎「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。

臺南市公(私)立關廟區五甲國民小學 115 學年度第 二 學期 二 年級 健體 領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(55)節		
課程目標	藉由繞物跑步、多樣化跳躍力練習及單雙腳跳繩增進基本體適能，更融入繩索出拳、閃躲與上繩平衡的挑戰，最後在模仿圓與球的造型、圍圓跳舞的律動中，實踐團隊合作與肢體創意的運動價值。在日常中，教導學生保護眼、耳、鼻等重要感官，養成良好的個人衛生習慣，同時培養愛護環境的素養，學會有效運用社區中的健康資源，由內而外打造全方位的身心健康防護網。						
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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。						
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 2/11~2/13	第一課將心比心	3	1. 覺察影響人際相處的態度和行為。 2. 分析影響人際相處的態度和行為。 3. 運用同理心，推測對方可能的想法。 4. 運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。 5. 在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	發表 實作 演練	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第二週 2/14~2/20	第二課真心交朋友	3	1. 運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。 2. 了解維持良好人際關係的方法。 3. 於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。 4. 願意和朋友和諧相處。	2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	實作 觀察 發表 總結性評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第三週 2/21~2/27	第一課飲食密碼	3	1. 認識六大類食物，並舉例說明。 2. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 3. 養成每天均衡攝取六大類食	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	問答 實作 發表 紙筆測驗	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			物的習慣。 4.養成每天吃早餐的觀念與習慣。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。			
第四週 2/28~3/6	第二課健康飲食習慣	3	1.覺察飲食過量對身體的影響。 2.能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	發表 自評 實作 總結性評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第五週 3/7~3/13	第一課為什麼會齲齒	3	1.認識齲齒的症狀與原因。 2.覺察生活習慣對牙齒的影響。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	問答 自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第六週 3/14~3/20	第二課護齒好習慣	3	1.認識正確選購牙刷的方法。 2.能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。 3.認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。 4.認識含氟漱口水的使用方法和時機。 5.嘗試練習正確的刷牙技巧。 6.能於引導下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。 7.能於引導下，運用自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	問答 演練 實作 總結性評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第七週 3/21~3/27	第一課疾病不要來	3	1.認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2.在生活中，採取適當的行動預防登革熱。 3.認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 4.能於引導下，操作腸病毒的預防方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	問答 發表 實作 演練	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			5. 認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 6. 能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。				
第八週 3/28~4/3	第二課去去過敏走	3	1. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2. 認識常見的過敏原。 3. 認識過敏症狀的照護方法。 4. 在生活中實踐過敏症狀的照護方法。 5. 學習鼻噴劑的正確使用方法。 6. 學習眼藥水的正確使用方法。 7. 學習皮膚藥膏的正確使用方法。	1a- I -1 認識基本的健康常識。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	問答 發表 演練 實作 總結性評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第九週 4/4~4/10	第一課班級體育活動樂	3	1. 分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。 2. 認識各項班級體育活動。 3. 擬定班級體育計畫，選擇適合班級一起進行的運動項目，並確實執行。	4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Cb- I -2 班級體育活動。	問答 操作 運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第十週 4/11~4/17	第二課你丟我接一起跑	3	1. 在簡易運動場地練習跑壘。 2. 在簡易運動場地進行傳接。 3. 在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 4. 學習進行守備／跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。	1c- I -2 認識基本的運動常識。 1d- I -1 描述動作技能基本常識。 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。	Hd- I -1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	操作 發表 運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第十一週 4/18~4/24	第三課隔繩樂悠遊	3	1. 在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。 2. 徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。 3. 嘗試以各種方式讓球過繩。 4. 進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。	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。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	操作 發表	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			5.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。				
第十二週 4/25~5/1	第三課隔繩樂悠遊	3	1.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。 2.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	操作 運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第十三週 5/2~5/8	第一課動手又動腳	3	1.認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 2.描述參與休閒運動後的感受。 3.透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 4.能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。	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-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	操作 運動撲滿	【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）。
第十四週 5/9~5/15	第二課跑跳好樂活	3	1.了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2.做出併腿跳和跨跳的動作。 3.積極參與學習活動並欣賞他人的表現。 4.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 5.能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。 6.能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。 7.能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。 8.能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。 9.掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	操作 發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週 5/16~5/22	第二課跑跳好樂活	3	1.了解併腿跳和跨跳的動作要領。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	操作 發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			2. 做出併腿跳和跨跳的動作。 3. 積極參與學習活動並欣賞他人的表現。 4. 覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 5. 能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。 6. 能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。 7. 能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。 8. 能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。 9. 掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。	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。		運動撲滿	諧人際關係。
第十六週 5/23~5/29	第三課我的水朋友	3	1. 說出在陸地與水中的身體感受。 2. 閉氣與同伴在水中進行遊戲。 3. 掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。 4. 在水中閉氣並藉物漂浮。 5. 願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。	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 -2 表現安全的身體活動行為。	Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	操作 運動撲滿	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十七週 5/30~6/5	第一課劈開英雄路	3	1. 學會弓步劈掌和馬步劈掌。 2. 學會獨立式和仆腿式站法。 3. 體驗一套完整武術動作。 4. 與同伴友善互動並認真學習。	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	自評 操作 發表 運動撲滿	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第十八週 6/6~6/12	第二課平衡好身手	3	1. 認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2. 能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。 3. 願意在遊戲中快樂互動，認真學習。	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十九週 6/13~6/19	第三課跳繩同樂	3	1. 學會雙人跳繩的起跳時機。 2. 練習雙人跳繩的動作技巧。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	操作 運動撲滿	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			3. 培養認真參與及互助合作的學習態度。	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。			際互動能力。
第二十週 6/20~6/26	第四課水滴的旅行	3	1. 說出水滴的形狀與特徵。 2. 利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。 3. 做出不同的跳躍動作串聯組合。 4. 做出群體中聚集與散開的動作。 5. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。 6. 做出雲的形狀與造型變化。 7. 模仿漩渦移動的特性。 8. 做出不同高低水平的移動動作或造型。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 1d- I -1 描述動作技能基本常識。 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。	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	操作	【環境教育】 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與觀察氣候的趨勢及極端氣候的現象。
第二十一週 6/27~6/30	第四課水滴的旅行	3	1. 認識不同波浪的造型。 2. 利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。 3. 做出不同高低水平的移動動作或造型。 4. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 1d- I -1 描述動作技能基本常識。 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。	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	操作 觀察 運動撲滿	【環境教育】 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與觀察氣候的趨勢及極端氣候的現象。

◎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。

◎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。

◎「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。