

教材版本	康軒		實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節	
課程目標	1. 安全遊戲。 2. 注意上下學交通安全，並學習保護自己。 3. 保持整潔與衛生，維持身體健康。 4. 安全做運動。 5. 伸展身體，讓身體更柔軟。 6. 用好玩的方式走和跑。 7. 滾球、拋球、接球、傳球。 8. 學習武術的敬禮和出拳。 9. 模仿大樹和飄浮的感覺。						
該學習階段 領域核心素養	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-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-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		
第一週 8/31-9/04	第一單元健 康又安全 第一課校園 好健康	1	1. 覺察學校各職 位的角色分工不 受性別的限制。 2. 認識健康中心 的功能與設備。 3. 在師長的引導 下，了解學校的 健康服務。	1a- I -1 認識基 本的健康常識。 4a- I -1 能於引 導下，使用適切 的健康資訊、產 品與服務。	Ca- I -1 生活中與 健康相關的環境。 Db- I -1 日常生活 中的性別角色。	報告	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角 色的刻板印象，了 解家庭、學校與職 業的分工，不應受 性別的限制。

第二週 9/07-9/11	第四單元跑 跳動起來 第一課安全 運動王	2	1. 了解運動時應穿著合適的服裝。 2. 認識安全且適合運動的場地。 3. 選擇安全的運動方式。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	報告 自我評量 作業	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第三週 9/14-9/18	第一單元健康又安全 第二課危險！不能那樣玩	1	1. 不在不安全的場所進行活動與遊戲。 2. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	報告	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第四週 9/20~9/26	第四單元跑 跳動起來 第二課伸展 好舒適	2	1. 認識簡易的徒手伸展操動作。 2. 表現頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	實作 報告 作業	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第五週 9/27~10/3	第一單元健康又安全 第二課危	1	1. 不在不安全的場所進行活動與遊戲。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	報告	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

	險！不能那樣玩		2. 辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	2b- I -1 接受健康的生活規範。			【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第六週 10/4~10/10	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	2	1. 認識並表現各種走路和跑步姿勢。 2. 描述不同走路和跑步的方式。	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作報告	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第七週 10/11~10/17	第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩	1	1. 認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2. 了解遊戲安全的重要性，遵守遊戲場的注意事項。	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b- I -1 接受健康的生活規範。	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第八週 10/18~10/24	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	2	1. 認識並表現各種走路和跑步姿勢。 2. 在活動中表現安全的行為。	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作報告	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第九週 10/25~10/31	第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩	1	1. 遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 2. 正確使用遊戲器材。	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b- I -1 接受健康的生活規範。	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	報告作業	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第十週 11/1~11/7	第四單元跑跳動起來	2	1. 運用快速跑完成活動。	1d- I -1 描述動作技能基本常識。	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 自我評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第一次定期評量	第三課健康起步走		2. 在活動中表現安全的行為。	3c- I -2 表現安全的身體活動行為。		作業	合宜表達情感的能力。
第十一週 11/8~11/14	第三單元健康超能力 第一課乾淨的我	1	1. 發覺儀容整潔的重要性。 2. 認識潔牙的時機。 3. 嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。	1a- I -2 認識健康的生活習慣。 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。 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。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。	報告 實作 自我評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十二週 11/15~11/21	第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔	2	1. 認識並表現拋球、擲球的動作要領，拋擲球越過線或繩。 2. 表現尊重的團體互動行為。	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。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。	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、力量及準確性控制動作。	實作 自我評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

第十三週 11/22~11/28	第三單元健康超能力 第一課乾淨的我	1	1. 發覺儀容整潔的重要性。 2. 嘗試練習整理頭髮、檢查指甲。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	實作 自我評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第十四週 11/29~12/5	第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔	2	1. 認識並表現拋球、擲球的動作要領，拋擲球越過線或繩。 2. 表現認真參與的學習態度。	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	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、力量及準確性控制動作。	實作 自我評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十五週 12/6~12/12	第三單元健康超能力 第一課乾淨	1	1. 認識洗手的重要性。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	報告 實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。

	的我		2. 認識洗手的時機。 3. 嘗試練習正確的洗手步驟。	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。 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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。			
第十六週 12/13~12/19	第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔	2	1. 認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。 2. 表現認真參與的學習態度。	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	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、力量及準確性控制動作。	實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十七週 12/20~12/26	第三單元健康超能力 第一課乾淨的我	1	1. 舉例說明清潔身體的適當方式。 2. 舉例說明清潔頭髮的適當方式。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境式。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	報告	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。

				中適用的健康技能和生活技能。 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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。			
第十八週 12/27~1/2	第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔	2	1. 認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。 2. 表現認真參與的學習態度。	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	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、力量及準確性控制動作。	實作作業	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十九週 1/3~1/9	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	1	1. 認識喝白開水的重要性。 2. 養成喝白開水的健康習慣。	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	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。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	報告 自我評量	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。

				2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。			
第二十週 1/10~1/16 第二次定期評量	第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友	2	1.描述基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。 2.認識並模仿武術的敬禮動作。 3.認識並模仿武術的騎馬式動作。 4.認識並模仿弓步出拳和馬步出拳。 5.表現尊重的團體互動行為。 6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	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。 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。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	實作報告作業	【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。
第二十一週 1/17~1/20	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	1	1.養成飯前洗手的健康習慣。 2.養成良好的餐桌禮儀。 3.養成良好的飲食習慣。	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。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。	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。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	自我評量	【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				4a- I -2 養成健康的生活習慣。			
--	--	--	--	---------------------	--	--	--

◎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。

教材版本	康軒		實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節	
課程目標	1. 認識身體各部位，保護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚。 2. 選擇健康食物，學會珍惜食物。 3. 知道生病時要注意的事，了解自己和別人的心情並能調適心情。 4. 用拍、拋、擲、滾的方式玩球。 5. 安全做運動。 6. 用毛巾做伸展操。 7. 學習跳躍過繩。 8. 用紙棒玩跑、跳、擲遊戲。 9. 用紙鏢練習進攻與防守。 10. 發揮創意模仿各種動物。						
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-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		
第一週 2/11~2/13	第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心	1	1. 認識身體各部位的名稱。 2. 認識身體各部位的功用與重要性。	1a- I -1 認識基本的健康常識。 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。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	口試	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

第二週 2/14~2/20	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	2	1. 認識拍球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 完成各式原地和行進間的拍球活動。	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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	【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。
第三週 2/21~2/27	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手	1	1. 認識愛護五官的生活習慣。 2. 發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	報告 自我評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第四週 2/28~3/6	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	2	1. 認識拍球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。	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。	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	實作 報告 作業	【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。

			3. 完成各式原地和行進間的拍球活動。 4. 透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。 5. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	及準確性控球動作。		
第五週 3/7~3/13	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手	1	1. 認識愛護五官的生活習慣。 2. 發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	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。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	報告 自我評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第六週 3/14~3/20	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	2	1. 認識拋擲球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 完成拋擲球準確性控球活動。 4. 透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。	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。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	實作	【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。

				題。			
第七週 3/21~3/27	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手	1	1. 認識愛護五官的生活習慣。 2. 發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	報告 自我評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第八週 3/28~4/3	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	2	1. 認識拋擲球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 完成拋擲球準確性控球活動。 4. 透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	實作 自我評量 作業	【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。
第九週 4/4~4/10	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手	1	1. 認識愛護五官的生活習慣。 2. 發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	報告 自我評量 作業	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

第十週 4/11~4/17 第一次定期評量	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	2	1. 認識滾球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 完成滾球準確性控球活動。 4. 透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	實作	【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	第二單元健康飲食聰明吃 第三課健康食物感恩吃	1	1. 認識常見食物的來源。 2. 體會食物得來不易，應該珍惜食物。 3. 能珍惜食物不浪費。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	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。	自我評量	【品德教育】 品EJU7 欣賞感恩。
第十二週 4/25~5/1	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	2	1. 利用報紙練習快速跑。 2. 利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3. 利用紙棒進行拋擲動作練習。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			4. 願意在課後從事身體活動。				
第十三週 5/2~5/8	第二單元健康飲食聰明吃 第三課健康食物感恩吃	1	1. 認識常見食物的來源。 2. 體會食物得來不易，應該珍惜食物。 3. 能珍惜食物不浪費。	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	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。	自我評量 實作 作業	【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。
第十四週 5/9~5/15	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	2	1. 利用報紙練習快速跑。 2. 利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3. 利用紙棒進行拋擲動作練習。 4. 願意在課後從事身體活動。	3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作	【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	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	1	1. 發覺生病的可能原因。 2. 知道生病時的照護方式。 3. 知道正確的用藥觀念。	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。	Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。	報告	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十六週 5/23~5/29	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	2	1. 利用報紙練習快速跑。 2. 利用紙棒進行跑、跳動作練習。	3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -1 願意從事規律身體活	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			3. 利用紙棒進行拋擲動作練習。 4. 願意在課後從事身體活動。	動。			
第十七週 5/30~6/5	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	1	1. 發覺生病的可能原因。 2. 知道生病時的照護方式。 3. 知道正確的用藥觀念。	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。	Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十八週 6/6~6/12	第六單元模仿趣味多 第一課小巨人和紙鏢	2	1. 認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2. 在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 3. 表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。 4. 願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。	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。 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。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	實作 作業	【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。

第十九週 6/13~6/19	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	1	1. 發覺生病的可能原因。 2. 知道生病時的照護方式。 3. 知道正確的用藥觀念。	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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	實作報告	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第二十週 6/20~6/26 第二次定期評量	第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀	2	1. 認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2. 專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 3. 嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。 4. 嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。 5. 嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。 6. 觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。 7. 在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作報告	【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

			滾翻動作。				
第二十一週 6/27~6/30	第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶	1	1. 認識疾病的傳染方式。 2. 認識預防疾病傳染的方法。 3. 能於引導下，正確操作戴口罩的方法。 4. 認識增強身體抵抗力的方法。 5. 願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。	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。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。	Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。		【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

◎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。