

臺南市南區日新國民小學 110 學年度第一學期 三 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	康軒	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1.發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2.發展適應現在及未來生活的基本技能。 3.透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4.尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5.建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6.建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7.培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8.建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9.落實國家政策的推展與宣導。						
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。						
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	第一單元 飲食聰明選 第1課 吃出健康	3	1.了解均衡飲食的意義，以及六大類食物每日適當攝取量。 2.運用自我健康管理的生活技能，改善飲食習慣。 3.運用創造性思考，擬訂飲食習慣改善策略。	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。 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。	Ea-Ⅱ-1 食物 與營養的種類 和需求。 Ea-Ⅱ-2 飲食 搭配、攝取量 與家庭飲食型 態。	口語評量：能說出 適當分量的食物搭 配。	【家庭教育】 家E1 家庭的 意義與功能。

第二週	第一單元 飲食聰明選 第 2 課 飲食學問大	3	1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。 2. 覺察不同家庭有不同的飲食習慣。 3. 覺察個人飲食習慣是否健康。 4. 運用做決定的生活技能，改進個人飲食習慣。 5. 運用批判性思考的生活技能，分析食品廣告內容，有條理的解決問題。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	口語評量：能正確說出健康餐盤的六大類食物建議分量。	【生涯規劃】 涯 E2 認識不同的生活角色。
第三週	第二單元 生命的樂章 第 1 課 生長圓舞曲	3	1. 認識生命的開始和誕生。 2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3. 認識生長發育的變化與意義。 4. 運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。 5. 認識促進生長發育的良好習慣。 6. 認識良好的衛生習慣。 7. 認識每個人生長發育的速度不同。 8. 運用同理心，感受他人的心情。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	口語評量：能說出現在在媽媽的身體裡生長，後來出生。	【性別平等】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。
第四週	第二單元 生命的樂章 第 2 課 人生進行曲	3	1. 認識人生各階段的特徵。 2. 認識家人所處的人生階段。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	口語評量：能說出家人所處的人生階段。	【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
第五週	第三單元 快樂的社區 第 1 課 社區新體驗	3	1. 認識社區健康活動。 2. 參與社區活動，提升對社區的歸屬感。 3. 覺察提升社區生活品質的方法。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	口語評量：說出自己或家人參加過哪些社區活動。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第六週	第三單元快樂的社區 第 2 課社區環保	3	1. 認識社區環境汙染問題。 2. 注意病媒對健康的危害。 3. 展現實際行動改善社區汙染問題。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	口語評量：能舉例說出改善社區汙染問題方式。	【環境教育】 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。
第七週	第三單元快樂的社區 第 3 課社區藥師好朋友	3	1. 了解藥物應從正確管道取得。 2. 了解安全用藥原則。 3. 了解可以提供藥物諮詢的人員和機構。 4. 了解藥物的保存方法。 5. 了解過期藥物處理原則。 6. 了解中藥用藥安全原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	口語評量：說出正確用藥觀念。 操作評量：檢查家中藥物保存方式。	【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	第四單元與繩球同行 第 1 課隔繩對戰	3	1. 認識擊球動作與方向轉換的動作要領。 2. 表現與同伴合作，認真參與活動的學習態度，並遵守活動規則。 3. 在活動中運用策略。 4. 認識排球運動的基本攻防概念。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	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。	操作評量：練習擊球傳接。	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的的需求。
第九週	第四單元與繩球同行 第 1 課隔繩對戰	3	1. 認識並運用防守時的攔網動作進行活動。 2. 在活動中運用策略。 3. 認識排球運動的基本攻防概念。 4. 表現與同伴合作，認真參與活動的學習態度，並遵守活動規則。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	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。	技能評量：熟練控制擊球的力道與方向。	【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。

第十週	第四單元與繩球同行 第 2 課玩球完勝	3	1. 認識控制滾球力道與方向的動作要領。 2. 在活動中運用策略。 3. 透過團體討論，運用團隊策略。 4. 認識使球擊中目標的動作要領。 5. 認識使球滾過移動中目標的動作要領。 6. 表現團體互助合作的精神。 7. 表現欣賞並支持他人的運動表現的行為。	策略。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	技能評量：能控制滾球的力道與方向，將球滾進目標區域，至少成功一次。	【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	第四單元與繩球同行 第 3 課跳繩妙變化	3	1. 透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，認識雙腳跳繩。 2. 透過伸直、提膝、後勾等跳法，認識單腳跳繩。	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	技能評量：能以雙腳跳繩「兩跳一迴旋」方式，至少成功五次。。	
第十二週	第五單元跑接樂悠游 第 1 課飛盤擲接樂	3	1. 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2. 探索並表現飛盤傳接動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	技能評量：依照能力分配擲接飛盤任務，團隊合作完成九宮格連線。	
第十三週	第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣	3	1. 認識運動前暖身的方式與好處。 2. 認識並參與身體各部位的暖身活動。 3. 認識並參與的擺臂動作要領。 4. 參與學習活動並樂於分享。	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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	技能評量：配合正確擺臂動作，進行抬腿跑、踢臀跑與直膝跑。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				高體適能與基本運動能力的身體活動。			
第十四週	第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣	3	1. 認識正確的擺臂動作要領。 2. 認識不同的跑步姿勢。 3. 認識以不同速度跑步。 4. 認識站立式起跑的動作要領。 5. 認識運動後伸展的方式與好處。 6. 認識進行身體各部位的伸展活動。 7. 認真參與學習活動並樂於分享。	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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	技能評量：能控制速度，以不同的速度跑走前進。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十五週	第五單元跑接樂悠游 第 3 課跑步接力傳寶	3	1. 認識接力跑的概念。 2. 表現團隊合作完成活動的同伴友善互動。 3. 運用合作策略完成接力活動。	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	技能評量：能運用接力的技巧，與同伴合作完成接力賽。	
第十六週	第五單元跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游	3	1. 認識戶外戲水安全守則。 2. 認識水上救生祕訣。 3. 表現扶牆屈膝漂浮與抱膝式水母漂動作要領。 4. 表現漂浮後站立動作要領。	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	口語評量：能說出戶外戲水安全守則。 技能評量：能做出扶牆屈膝漂浮後站立動作。	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十七週	第五單元跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游	3	1. 表現俯伸漂動作要領。 2. 表現水母漂後放鬆漂浮動作要領。 3. 表現蹬地漂浮及蹬牆漂浮動作要領。	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	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	技能評量：會水母漂後放鬆漂浮。	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

				合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。			
第十八週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 1 課拳腳見功夫	3	1. 認識並表現基本手腳合擊的動作概念。 2. 認識並表現用腳踢、蹬的基本動作，並接續手部動作。 3. 在練習中表現多元嘗試並與同伴互動、快樂學習的學習態度。	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	技能評量：能做出「弓步衝拳」及「弓步衝拳踢腿」的每個動作。	
第十九週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 2 課搖滾翻轉樂	3	1. 表現圓背團身、圓背前後搖動作。 2. 表現圓背前撐起身、後點地動作。 3. 表現前滾翻、後滾翻動作。 4. 學會連續滾翻動作的聯合技能。 5. 表現在練習中願意多方嘗試，並與同伴互動的學習態度。	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。	1a-I 1-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	技能評量：能做出平面前滾翻動作。 技能評量：能做出前滾翻接續後滾翻動作。	
第二十週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 3 課歡欣土風舞	3	1. 聽口令表現正確的方向反應動作。 2. 配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。 3. 表現願意與同伴合作的學習態度，表現雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。 4. 表現大方的與異性牽手做動作的習態度。 5. 認識「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。 6. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。 7. 表現讚美他人的互動行為。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-I 1-2 土風舞遊戲。	技能評量：能配合「兔子舞」音樂，跳出正確的舞步並做出隊形與舞姿變化。	【性別平等】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

第二十一週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第3課歡欣土風舞	3	1. 聽口令表現正確的方向反應動作。 2. 配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。 3. 表現願意與同伴合作的學習態度，表現雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。 4. 表現大方的與異性牽手做動作的習態度。 5. 認識「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。 6. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。 7. 表現讚美他人的互動行為。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-I 1-2 土風舞遊戲。	實作評量：能流暢跳出全曲，至少一次。	【國際教育】 國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。
-------	-------------------------	---	--	---	--	--------------------	----------------------------------

◎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。

臺南市南區日新國民小學 110 學年度第二學期 三 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	康軒	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1.發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2.發展適應現在及未來生活的基本技能。 3.透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4.尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5.建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6.建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7.培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8.建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9.落實國家政策的推展與宣導。						
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。						
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	第一單元 流感我不怕 第1課 認識流感	1	1.認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2.注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。	Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	口語評量：說出流行性感冒的症狀和傳染方式	【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。
第二週	第一單元 流感我不怕 第1課 認識流感	3	1.透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 2.了解流行性感冒的自我照護方法。 3.展現生病時的照護方法，	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。	Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染	實作評量：能模擬生病時的照護方法，照顧自己或家人。	【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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			照顧自己或家人。	4a-II-2 展現促進健康的行為。	病預防原則與自我照護方法。		作。
第三週	第一單元 流感我不怕 第2課 遠離流感	3	1. 了解預防流行性感冒的方法。 2. 展現預防流行性感冒的方法。 3. 覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 4. 運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。 5. 了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 6. 運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	口語評量：能說出常見傳染病預防原則與自我照護方法。	
第四週	第一單元 流感我不怕 第3課 預防傳染病大作戰	3	1. 認識傳染病。 2. 建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3. 傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4. 傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5. 傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。 6. 正向面對傳染病流行對生活的改變。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	實作評量：能遵守學校的防疫行動。	
第五週	第二單元 愛護眼耳口 第1課 近視不要來	3	1. 認識近視的成因。 2. 覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。 3. 了解保健眼睛的方法。 4. 願意改進錯誤用眼習慣。 5. 在生活中展現保健眼睛的行為。	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	口語評量：能說出近視的成因。。	
第六週	第二單元 愛護眼耳口 第2課 健康好聽力	3	1. 認識中耳炎的症狀。 2. 認識中耳炎的預防方法。 3. 演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	紙筆測驗：能正確寫出保健耳朵的方法。	

			溝通對健康的幫助。 4. 覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 5. 了解保健耳朵的方法。 6. 在生活中展現保健耳朵的行為。	健康維護的重要性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			
第七週	第二單元 愛護眼耳口 第3課 牙齒要保護	3	1. 認識乳齒和恆齒。 2. 認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3. 認識牙線使用對健康維護的重要性。 4. 了解牙線的使用方法。 5. 演練使用牙線潔牙。 6. 在生活中使用牙線保健牙齒。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要 性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	實作評量：能正確使用牙線潔牙。	
第八週	第三單元 安心又安全 第1課 安心校園	3	1. 認識霸凌的定義和類型。 2. 覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。 3. 了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 4. 透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要 性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	口語評量：能說出霸凌行為可能對別人造成的影響。	【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。
第九週	第三單元 安心又安全 第2課 安全向前行	3	1. 了解過馬路的安全注意事項。 2. 了解乘坐機車的安全注意事項。 3. 了解搭乘公車的安全注意事項。 4. 注意未遵守交通安全可能發生的危險。 5. 演練安全過馬路的方法。 6. 過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。	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。 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。	口語評量：能說出過馬路的安全注意事項。	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

第十週	第三單元 安心又安全 第3課 戶外安全	3	1. 了解預防中暑的方法。 2. 了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3. 了解避免被蜂螫的方法。 4. 了解不能隨意食用野生菇類。 5. 了解避免被雷擊的方法。 6. 注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。 7. 願意遵守戶外安全守則。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	口語評量：能說出預防中暑的方法。	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十一週	第四單元 球力全開 第1課 地板桌球	3	1. 認識拍擊球的動作要領。 2. 認識桌球拍的種類與持拍方式。 3. 描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 4. 願意遵守活動規則。 5. 主動參與、樂於嘗試活動。 6. 表現拍擊球動作。 7. 表現桌球持拍帶球移動。 8. 表現桌球持拍擊球動作。 9. 運用合作與競爭策略完成活動。	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-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-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	技能測驗：能表現桌球持拍帶球移動。	
第十二週	第四單元 球力全開 第2課 躲避球攻防	3	1. 認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。 4. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 5. 運用躲避球攻擊策略完成活動。 6. 課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。	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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	技能測驗：能表現躲避球閃躲動作要領。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週	第四單元 球力全開 第3課 跑擲大作戰	3	1. 願意遵守活動規則。 2. 表現傳接球後跑動踩壘的	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規	Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關	實作評量：能運用合作與競爭策略完成守備跑	【人權教育】 人 E3 了解每個

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			動作。 3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4. 課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	則。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	分活動。	人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第十四週	第五單元 蹦跳好體能 第1課 活力體適能	3	1. 認識增進體適能的動作。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4. 課後持續練習，增進個人體適能。	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。 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-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。	技能測驗：能做出增進體適能的動作。	
第十五週	第五單元 蹦跳好體能 第2課 金銀島探險	3	1. 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6. 找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7. 運用合作策略完成跳躍活動。 8. 課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。	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。 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。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作評量：能參與跑、跳與行進間投擲的遊戲。	
第十六週	第五單元 蹦跳好體能 第2課 金銀島探險	3	1. 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊	實作評量：能參與跑、跳與行進間投擲的遊	

			能力。 2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7.運用合作策略完成跳躍活動。 8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。	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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	戲。	戲。	
第十七週	第五單元 蹦跳好體能 第3課 看我好身手	3	1.認識雙手支撐的動作要領。 2.認識正握單槓支撐的動作要領。 3.認識正握單槓擺盪的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現雙手支撐的動作。 6.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。 7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。	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。 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。	I a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	技能測驗：能做出正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。	
第十八週	第六單元 武現韻律風 第1課 學校運動會	3	1.認識模仿鴨子的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現模仿鴨子的動作。 4.與同學合作完成鴨子舞。 5.認識拔河運動安全規則。 6.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。 7.合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。	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。 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	Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-2 學校運動賽會。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 I b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	口語評量：能說出拔河運動安全規則。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

				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。			
第十九週	第六單元 武現韻律風 第2課 大展武威	3	1. 認識各式基本步樁的動作概念。 2. 認識步樁轉換的動作概念。 3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4. 表現各式基本步樁的動作。 5. 表現步樁轉換的動作技巧。 6. 運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。 7. 演練連環招式擊標靶。 8. 完成練武計畫，分享練武的好處。	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。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 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。	技能測驗：能表現步樁轉換的動作技巧。	【國際教育】 國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。
第二十週	第六單元 武現韻律風 第3課 與毬子同樂	3	1. 認識內踢、外拐的動作要領。 2. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3. 表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 4. 表現內踢、外拐的動作。 5. 表現踢毬、拋接毬的串接動作。	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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1c-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。 1b-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 I b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	技能測驗：能表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。	
第二十一週	第六單元 武現韻律風 第4課 水舞	2	1. 認識水舞基本舞步。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現水舞基本舞步。 4. 與同學合作完成水舞。 5. 與同學發揮創意改編水舞。	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。	1c-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	實作評量：表現水舞基本舞步。	【多元文化】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎「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。