臺南市公立新營區公誠國民小學108學年度第1學期 一 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級	一	教學節數	每週(3)節，本學期共(61)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。				
總綱核心素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說~~、讀、寫、作~~」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎~~數理~~肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。				
融入之重大議題	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 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。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【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。 【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 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。				

	人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【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。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養 (領域能力指標)	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵 (能力指標)
				學習表現	學習內容		
第 1-2 週	單元一　健康又安全 第 1 課　校園好健康 第 2 課　遊戲天地	4	**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。	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。 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。 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。	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 性 E3 【安全教育】 安 E4 【人權教育】 人 E8
第 3-4 週	單元二　小心！危險 第 1 課　上下學安全行 第 2 課　保護自己	5	**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。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能與生活技能。 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。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Db-I-2 身體隱私與身體界限及其危害求助方法。	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E7 【安全教育】 安 E2 安 E4

第 5-7 週	單元三　健康超能力 第 1 課　乾淨的我 第 2 課　飲食好習慣 第 3 課　好好愛身體	9	**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。	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。 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。 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-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。 Db-Ⅰ-1 日常生活中的性別角色。 Db-Ⅰ-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 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。	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家庭教育】 家 E11 【性別平等教育】 性 E1 性 E6
第 8-13 週	單元四　玩球趣味多 第 1 課　傳接跑跑跑 第 2 課　一線之隔	18	**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。 **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。	1c-I-1 掌握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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	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、力量及準確性控制動作。	(一)實作 (二)晤談 (三)紙筆測驗	

第 14-17 週	單元五　跑跳動起來 第 1 課　安全運動王 第 2 課　伸展好舒適 第 3 課　健康起步走 第 4 課　和繩做朋友	12	**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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。 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。 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。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	(一)實作 (二)晤談 (三)紙筆測驗	【性別平等教育】 性 E11
第 18-22 週	單元六　全身動一動 第 1 課　拳掌好朋友 第 2 課　大樹愛遊戲 第 3 課　和風一起玩	13	**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。	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-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。 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。 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。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	(一)實作 (二)晤談 (三)紙筆測驗	【人權教育】 人 E3 人 E5

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎一年級領域核心素養、學習表現、學習內容皆要敘寫，二至六年級敘寫領域能力指標，「學習表現」及「學習內容」欄位空白即可。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎一年級敘寫融入議題實質內涵，二到六年級敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

臺南市公立新營區公誠國民小學108學年度第2學期一年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級	一	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)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。				
總綱核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-B1 具備「聽、說~~、讀、寫、作~~」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎~~數理~~肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。				
融入之重大議題	【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【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。 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E7 探究運動基本的保健。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養 (領域能力指標)	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵 (能力指標)
				學習表現	學習內容		

第 1-2 週	單元一 身體會說話 第 1 課 寶貝身體 第 2 課 五個好幫手	5	**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。	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。 2a-Ⅰ-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-Ⅰ-2 願意養成個人健康習慣。	Da-Ⅰ-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第 3-4 週	單元二 動吃動吃好快樂 第 1 課 健康食物感恩吃 第 2 課 聰明過生活 第 3 課 健康吃快樂動	5	**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。	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。 2a-Ⅰ-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。 3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-Ⅰ-2 養成健康的生活習慣。	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。	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	

第 5-7 週	單元三 健康防護罩 第1課 為什麼會生病？ 第 2 課 去去疾病走 第 3 課 心情轉個彎	9	**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-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。	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。 3b-Ⅰ-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-Ⅰ-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-Ⅰ-1 發表個人對促進健康的立場。	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。 Fb-Ⅰ-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Fa-Ⅰ-3 情緒體驗與分辨的方法。	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 性 E11
第 8-12 週	單元四 玩球樂 第 1 課 拍球動一動 第 2 課 拋擲我最行 第 3 課 滾動新樂園 第 3 課 滾動新樂園	14	**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-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。	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 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。 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。 3d-Ⅰ-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-Ⅰ-2 選擇適合個人的身體活動。 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。 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。 Cb-Ⅰ-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	(一)實作 (二)晤談 (三)紙筆測驗	【人權教育】 人 E3 【安全教育】 安 E4 安 E7

第 13-17 週	單元五 伸展跑跳樂 第 1 課 運動安全又健康 第 2 課 拉筋活力旺 第 3 課 一起來跳繩 第 4 課 環保一級棒	15	**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-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。	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-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-1 表現基本動作與模仿的能力。 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。 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。	Ab-Ⅰ-1 體適能遊戲。 Bc-Ⅰ-1 各項暖身伸展動作。 Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲。	(一)實作 (二)晤談 (三)紙筆測驗	
第 18-20 週	單元六 模仿趣味多 第 1 課 小巨人和流星鏢 第 2 課 模仿滾翻秀 第 3 課 走向綠地	9	**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。	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-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。 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。 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。 Ia-Ⅰ-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20% %	【人權教育】 人 E5

第 21 週	總複習週	2					

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎一年級領域核心素養、學習表現、學習內容皆要敘寫，二至六年級敘寫領域能力指標，「學習表現」及「學習內容」欄位空白即可。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎一年級敘寫融入議題實質內涵，二到六年級敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。