

臺南市公立學甲區頂洲國民小學 108 學年度第上學期一年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 能生活中，嘗試自我覺察並修正個人上下學與遊戲的不當行為，練習各項安全行為。 2. 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣。 3. 能知道上廁所的注意事項，並能正確使用廁所。 4. 發覺健康的生活態度與行為，並願意養成個人健康習慣。 5. 可以從觀察他人動作與表情猜測對方的情緒狀態，並察覺同一件事，每個人的感受可能不同。 6. 從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。 7. 能認識食物對身體健康的重要性，並覺察珍惜食物的重要性。 8. 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康，並能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。 9. 能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做，知道學校健康中心的設備、器材與使用方法，以及學校護理師及醫師到校服務的工作內容，並能體會護理師、醫師的辛苦付出，知道感恩與感謝。 10. 在學校發生事情能主動尋求協助，學習解決問題的能力。 11. 能在運動過程中，表現認真參與活動的積極態度，並避免運動傷害。 12. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作，並能與同學培養默契通力合作，完成動作。 13. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。 14. 能盡力的完成教材動作，並能做出教材闖關活動的動作技巧。 15. 能識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。				
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作				
融入之重大議題	【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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>【戶外教育】</p> <p>戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。</p> <p>閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。</p> <p>閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p> <p>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。</p>						
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	學習重點		表現任務 (評量方式)
				學習表現	學習內容	
						融入議題 實質內涵

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第一週~第二週 8/30 9/6	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	2	健體-E-A2 健體-E-C1	1a-I-1 2b-I-1 3b-I-3 4a-I-2	Ba-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 安 E8 安 E10
	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	3	健體-E-A2 健體-E-C1	1c-I-2 2c-I-1 1a-I-2 3c-I-2 4d-I-2	Ba-I-1 Cb-I-3	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 人 E8
第三週~第四週 9/9 9/20	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	健體-E-A2 健體-E-C1	1a-I-1 2b-I-1 3b-I-3 4a-I-2	Ba-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 安 E8 安 E10 【性侵防治】
	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	3	健體-E-A2 健體-E-C1	2c-I-1 3c-I-2 4d-I-2	Ba-I-1 Cb-I-3	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 人 E8 【性侵防治】
第五週 9/23 9/27	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	健體-E-A2 健體-E-C1	1a-I-1 2b-I-1 3b-I-3 4a-I-2	Ba-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 安 E8 安 E10 【性侵防治】
	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	2	健體-E-A2 健體-E-C1	2c-I-1 3c-I-2	Cb-I-3	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 人 E8
第六週	壹、快樂上學去	2	健體-E-A2	1a-I-1	Ba-I-1	觀察評量	【安全教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

9/30 10/5	一. 新生進行曲		健體-E-C1	2b-I-1 3b-I-3 4a-I-2		口頭評量 行為檢核 態度評量	安 E2 安 E8 安 E10
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	3	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 2c-I-2 2d-I-1 3d-I-1	Bc-I-1 Cb-I-2	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5 【生涯規劃教育】 涯 E7
第七週~第八週 10/7 10/18	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	健體-E-A1	1a-I-1	Da-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	3	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 4c-I-2	Bc-I-1 Cb-I-2	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5 【生涯規劃教育】 涯 E7
第九週 10/21 10/25	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	健體-E-A1	1a-I-2 3a-I-2	Da-I-1 Da-I-2	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 2c-I-2 2d-I-1 3d-I-1	Cb-I-2	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5 【生涯規劃教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

							涯 E7
第十週 10/28 11/1	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	健體-E-A1	1a-I-1 1a-I-2 3a-I-2 4a-I-2	Da-I-1 Da-I-2	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 2c-I-2 2d-I-1 3c-I-1	Cb-I-2	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5 【生涯規劃教育】 涯 E7
第十一週 11/4 11/8	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	健體-E-A1	1a-I-1 1a-I-2 3a-I-2 4a-I-2	Da-I-1 Da-I-2 Db-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1
	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	1c-I-1 2c-I-2 2d-I-1	Bc-I-1 Ib-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5 人 E8 【生涯規劃教育】 涯 E7
第十二週 11/11 11/15	壹、快樂上學去 三. 我長大了	1	健體-E-C2	3b-I-3	Fa-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 性 E11 【閱讀素養教育】 閱 E8 閱 12

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

							閱 14
	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	1c-I-1 2c-I-2	Bc-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5 人 E8 【生涯規劃教育】 涯 E7
第十三週 11/18 11/22	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	健體-E-C2	3b-I-2	Fa-I-2	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 性 E11 【閱讀素養教育】 閱 E8 閱 12 閱 14
	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	1c-I-1 2c-I-2 2d-I-1 3c-I-1	Bc-I-1 Ib-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5 人 E8 【生涯規劃教育】 涯 E7
第十四週 11/25 11/29	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	健體-E-C2	3b-I-2	Fa-I-3	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 性 E11 【閱讀素養教育】 閱 E8 閱 12

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

							閱 14
	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	1c-I-1 2c-I-2 2d-I-1	Ib-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5 人 E8 【生涯規劃教育】 涯 E7
第十五週 12/2 12/6	壹、快樂上學去 三. 我長大了	1	健體-E-C2	3b-I-1 3b-I-2	Fa-I-3	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 性 E11 【閱讀素養教育】 閱 E8 閱 12 閱 14
	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	1c-I-1 2c-I-2 2d-I-1 3c-I-1 3d-I-1	Ib-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5 人 E8 【生涯規劃教育】 涯 E7
第十六週 12/9 12/13	壹、快樂上學去 四. 活力加油站	1	健體-E-A1	1a-I-1 2a-I-1 2b-I-2	Ea-I-2	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1
	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 1c-I-2	Bc-I-1 Cb-I-1	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 人 E3

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				3d-I-1 4d-I-2	Ga-I-1	行為檢核 態度評量	人 E5 人 E8
第十七週 12/16 12/20	壹、快樂上學去 四. 活力加油站	1	健體-E-A1	1a-I-1 1a-I-2	Ea-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1
	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 2d-I-1 3c-I-1	Ga-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 人 E5 人 E8
第十八週 12/23 12/27	壹、快樂上學去 四. 活力加油站	1	健體-E-A1	1a-I-1 2b-I-1	Ea-I-2	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1
	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 3d-I-1	Ga-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 人 E5 人 E8
第十九週 12/30 1/3	壹、快樂上學去 四. 活力加油站	1	健體-E-A1	2b-I-2 4a-I-2	Ea-I-2	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1
	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 3d-I-1	Ga-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 人 E5 人 E8
第二十週 1/6	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	1	健體-E-A1 健體-E-A2	1b-I-1 3b-I-3	Ca-I-1	觀察評量 口頭評量	【家庭教育】 家 E13

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

 1/10						行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E12 【閱讀素養教育】 閱 E11 【戶外教育】 戶 E3
	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 1d-I-1 2d-I-1 3c-I-1 3c-I-2 3d-I-1	Bc-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 品 E3 【安全教育】 安 E7 【生涯規劃教育】 涯 E7
第二十一週 1/13 1/17	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	1	健體-E-A1 健體-E-A2	1a-I-1 1b-I-1 4a-I-1	Ca-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 【生涯規劃教育】 涯 E12 【閱讀素養教育】 閱 E11 【戶外教育】 戶 E3
	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 1d-I-1 2d-I-1 3c-I-1 3c-I-2 3d-I-1	Bc-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 品 E3 【安全教育】 安 E7 【生涯規劃教育】 涯 E7

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第二十二週 1/20	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	0	健體-E-A1 健體-E-A2	1a-I-1	Ca-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 【生涯規劃教育】 涯 E12 【閱讀素養教育】 閱 E11 【戶外教育】 戶 E3
	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	0	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 1d-I-1 2d-I-1 3c-I-1 3c-I-2	Bc-I-1 Hc-I-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 品 E3 【安全教育】 安 E7 【生涯規劃教育】 涯 E7

教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

「表現任務-評量方式」請具體說明。

集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立學甲區頂洲國民小學 108 學年度第二學期一年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(3)節，本學期共(57)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識六大類食物。 2. 能明白各類食物皆要均衡攝取，並了解偏食與挑食對健康的影響。 3. 能分辨哪些是良好的飲食習慣。 4. 能說出六大類食物，並做分類。 5. 能養成飲食均衡及飲食多樣化，以促進身體健康。 6. 能做到好的飲食習慣，才能用餐愉快。 7. 能分辨食物的六大類別。 8. 能體會良好的飲食習慣，才能用餐愉快。 9. 能嘗試各種喜好的食物，飲食多樣化以促進健康。 10. 能做到不偏食、不挑食的好習慣，並養成良好的飲食習慣。 11. 可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。 12. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。 13. 練習在生氣的狀況，依據引導能表達自己的感受，並想辦法解決問題。 14. 能根據自己的能力擔任工作並充分練習。 15. 認識五個好幫手的位置、名稱及功能並知道保護五個好幫手的方法。 16. 積極實踐保健五個好幫手的方法。 17. 發覺健康的生活態度與行為，願意養成個人健康習慣。 18. 正確做到保健五個好幫手。 19. 能於日常生活中舉例說明，受傷時需要運用作決定的技能去找人幫忙。 20. 能熟悉學校內緊急救護的通報管道。 21. 能於日常生活中舉例說明，眼、耳、鼻傷害事件發生時適用的急救技巧。 22. 能了解眼、耳、鼻傷害處理的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 23. 能於教師、家人引導下，於生活中操作眼、耳、鼻傷害事件急救處理的健康技能。 24. 能知道身體的哪些部位不能讓別人碰觸。 25. 能知道尊重別人和保護自己的方法。 				

26. 能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。
27. 能分辨有侵犯行為的身體碰觸。
28. 能保護自己並尊重別人身體的隱私部位及隱私權。
29. 遭遇緊急情況時，能自我保護並尋求協助。
30. 能描述身體碰觸帶給自己的感受。
31. 能確認具威脅性的行為，如性騷擾、性侵害等，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。
32. 知道生病時要看醫生，請醫生診斷病情。
33. 知道腸病毒的病徵、傳染方式和預防方法。
34. 知道罹患腸病毒期間的在家照護要點。
35. 知道正確的照護和預防，就能對抗腸病毒。
36. 能透過學習，將患病的照護方法，運用在生活中。
37. 能意識到為避免傳染他人，感染者應在家休息。
38. 能養成勤洗手的個人衛生習慣。
39. 能主動戴口罩，以降低腸病毒感染的機會。
40. 能說出各種童玩的起源。
41. 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。
42. 能做出簡單的拋接沙包動作。
43. 能做出讓紙飛機飛得遠飛得久的動作。
44. 能做出讓紙風車的快速轉動的動作。
45. 能養成健康的生活習慣。
46. 能遵守團體規範，進行活動。
47. 能在遊戲中認識反應動作。
48. 能體會與掌握眼、耳、手、腳反應動作。
49. 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。
50. 能培養手眼協調能力。
51. 認識動物的特性。
52. 能了解用身體可做出爬、蹲走、滾的動作。
53. 能用輕鬆的心情讓身體自由自在的完成動作。

	<p>54. 能應用身體用力的方式，表現出動物的各種特性。</p> <p>55. 能從活動中體會和別人合作的重要。</p> <p>56. 能以愉悅的心情和他人從事運動。</p> <p>57. 能評估自我運動能力，並透過自我堅持努力建立運動習慣，以提升體適能。</p> <p>58. 能在遊戲中認識跳躍動作。</p> <p>59. 能體會與掌握單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作。</p> <p>60. 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。</p> <p>61. 能配合遊戲在跳躍過程中做出擺臂和肢體變化動作。</p> <p>62. 能理解教材示範向上拍氣球的動作內容。</p> <p>63. 能理解教材示範向上踢氣球的動作內容。</p> <p>64. 能於活動中理解並展現動作要領。</p> <p>65. 能理解動作內容，並順暢的完成教材的動作。</p> <p>66. 能努力學習教材內容。</p> <p>67. 能和同學合作一起完成指定的動作。</p> <p>68. 能發揮和他人合作實踐教材內容。</p> <p>69. 能總結學習經驗並和他人分享學習心得。</p> <p>70. 能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。</p> <p>71. 做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。</p> <p>72. 能做出跳繩伸展操的動作。</p> <p>73. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。</p> <p>74. 能快樂的從事跳繩遊戲及活動。</p>
<p>領域核心素養 (領域能力指標)</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體 -E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。</p>

<p>融入之重大議題</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡與完整性。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>生 E2 人的身體與心理、理性與感性之間的關係。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E1 善用五官感知環境，分別培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈的感受能力。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E8 認識兒少保護。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
----------------	---

	品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 E6 關心及愛護家庭成員。						
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	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 2/14	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	健體-E-A1	1b-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E5
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 童玩真有趣	2	健體-E-A2	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E3 E8
第二週 2/17 2/21	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E5
	貳、運動歡暢樂趣多	2	健體-E-A2	1d-I-1 描述動	Ic-I-1 民俗	觀察評量	【人權教育】

	七. 童玩真有趣			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。	運動基本動作與遊戲。	口頭評量 行為檢核 態度評量	E3 E8
第三週 2/24 2/28	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	健體-E-A1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E5 【性侵防治】
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 童玩真有趣	0	健體-E-A2	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。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E3 E8
第四週 3/2 3/6	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	健體-E-A1	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E5 【性侵防治】
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 童玩真有趣	2	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-I-1 認識身體活動的基本動	Ce-I-1 其他休閒運動入門	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 E3

	八. 反應高手		健體-E-C2	<p>作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	行為檢核 態度評量	<p>E5</p> <p>E8</p>
第五週 3/9 3/13	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	健體-E-C2	<p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>【性別平等教育】</p> <p>E11</p> <p>【人權教育】</p> <p>E6</p> <p>【環境教育】</p> <p>E1</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>E7</p> <p>【性侵防治】</p>
	貳、運動歡暢樂趣多 八. 反應高手	2	健體-E-A1 健體-E-C2	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>【人權教育】</p> <p>E3</p> <p>E5</p> <p>E8</p>

				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。			
第六週 3/16 3/20	壹、守護健康有一套 二、歡喜做朋友	1	健體-E-C2	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。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 E11 【人權教育】 E6 【環境教育】 E1 【生涯規劃教育】 E7
	貳、運動歡暢樂趣多 八、反應高手	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E3 E5 E8

第七週 3/23 3/27	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	健體-E-C2	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 E11 【人權教育】 E6 【環境教育】 E1 【生涯規劃教育】 E7
	貳、運動歡暢樂趣多 八. 反應高手 九. 我有好身手	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E3 E5 E8
第八週 3/30 4/3	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	健體-E-C2	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	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 E11 【人權教育】 E6

				活中嘗試運用生活技能。			【環境教育】 E1 【生涯規劃教育】 E7
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 我有好身手	0	健體-E-A1 健體-E-C2	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E8
第九週 4/6 4/10	壹、守護健康有一套 三. 我的好幫手	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 E2 【戶外教育】 E1
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 我有好身手	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E8

				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。			
第十週 4/13 4/17	壹、守護健康有一套 三. 我的好幫手	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 E2 【戶外教育】 E1
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 我有好身手 十. 跳躍大進擊	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia-I-1 滾	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E3 E5 E8

				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。	翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。		
第十一週 4/20 4/24	壹、守護健康有一套 三. 我的好幫手	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 E2 【戶外教育】 E1
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 跳躍大進擊	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E3 E5 E8
第十二週	壹、守護健康有一套	1	健體-E-A2	1b-I-1 舉例說	Ba-I-2 眼耳	觀察評量	【安全教育】

4/27 5/1	四. 傷害急救護			明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	鼻傷害事件急救處理。	口頭評量 行為檢核 態度評量	E2 E3 E11 E12 E13 E14
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 跳躍大進擊	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E3 E5 E8
第十三週 5/4 5/8	壹、守護健康有一套 四. 傷害急救護	1	健體-E-A2	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-2 感受健康	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 E2 E3 E11 E12

				問題對自己造成的威脅。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。			E13 E14
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 跳躍大進擊	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E3 E5 E8
第十四週 5/11 5/15	壹、守護健康有一套 五. 自我保護小勇士	1	健體-E-A1	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。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 E4 【人權教育】 E10 【法治教育】 E8
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 跳躍大進擊	2	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-I-1 認識身體活動的基本動	Ab-I-1 體適能遊戲。	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 E3

	十一. 手腳並用		健體-E-C2	<p>作。1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>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。</p>	行為檢核 態度評量	<p>E5</p> <p>E8</p> <p>【品德教育】</p> <p>E2</p> <p>E3</p> <p>【安全教育】</p> <p>E7</p>
第十五週 5/18 5/22	壹、守護健康有一套 五. 自我保護小勇士	1	健體-E-A1	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。	<p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p> <p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>【性別平等教育】</p> <p>E4</p> <p>【人權教育】</p> <p>E10</p> <p>【法治教育】</p> <p>E8</p>
	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 手腳並用	2	健體-E-A2 健體-E-C2	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 E8

				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。2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	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。	行為檢核 態度評量	【品德教育】 E2 E3 【安全教育】 E7
第十六週 5/25 5/29	壹、守護健康有一套 五. 自我保護小勇士	1	健體-E-A1	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 E4 【人權教育】 E10 【法治教育】 E8
	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 手腳並用	2	健體-E-A2 健體-E-C2	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E8 【品德教育】 E2 E3 【安全教育】 E7
第十七週 6/1 	壹、守護健康有一套 六. 認識腸病毒	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 E1

6/5					覺察與行為表現。	行為檢核 態度評量	【家庭教育】 E6
	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 手腳並用	2	健體-E-A2 健體-E-C2	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E8 【品德教育】 E2 E3 【安全教育】 E7
第十八週 6/8 6/12	壹、守護健康有一套 六. 認識腸病毒	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 E1 【家庭教育】 E6
	貳、運動歡暢樂趣多 十二. 大家來跳繩	2	健體-E-C3	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E3 E8
第十九週 6/15 	壹、守護健康有一套 六. 認識腸病毒	2	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 E1

6/20				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。	防與照顧方法。	行為檢核 態度評量	【家庭教育】 E6
	貳、運動歡暢樂趣多 十二. 大家來跳繩	3	健體-E-C3	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E3 E8
第二十週 6/22 6/26	壹、守護健康有一套 六. 認識腸病毒	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 E1 【家庭教育】 E6
	貳、運動歡暢樂趣多 十二. 大家來跳繩	0	健體-E-C3	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 E3 E8

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第二十一週 6/29 6/30	總複習	1					
----------------------------	-----	---	--	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。