臺南市公立永康區五王國民小學 110 學年度第一學期 一 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)	一年級	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-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		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 8/30 | 9/03	第一單元 健康又安全 第 1 課 校園好健康 第 2 課 危險！不能那樣玩	3	1.認識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，認識學校的健康服務。 4.發覺不安全的場所，不在其中進行活動與遊戲。 5.發覺危險的遊戲場環境與器材設施，認識遊戲環境安全的重要性。	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。	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。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	根據課文主題進行表演和發表，並專注且安靜的欣賞他人的表演。	【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。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安

			6.認識危險的遊戲行為，並能了解導正的方法。				全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第二週 9/06 | 9/10	第一單元 健康又安全 第 3 課 就要這樣玩	3	1.發覺遊戲場中的安全注意事項與設施。 2.發覺遊戲安全性的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 3.遊戲時接受正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 4.發覺正確使用遊戲器材的規範，並接受。	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。	根據課文主題進行表演和發表，並專注且安靜的欣賞他人的表演。 搶答說出遊戲場中的注意事項。	【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。
第三週 9/13 | 9/17	第二單元 小心！危險 第 1 課 上下學安全行	3	1.發在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。	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。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	根據課文主題進行表演和發表，並專注且安靜的欣賞他人的表演。 搶答說出上下學途中須注意的安全事項。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【性侵害防治教育】
第四週 9/20 | 9/24	第二單元 小心！危險 第 2 課 保護自己	3	1.發覺生活中各種碰觸的感受。 2.認識身體隱私與身體界限。 3.發個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4.舉例說明如何拒絕不安全的身體碰觸。 5.運用遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。 6.運用遇到危險情況時保護自己的方法。 7.運用遇到危險情況時的口頭求助訣竅。 8.運用遇到危險情況時求助的方法。	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。	Db-I-2 身體隱私與身體界限及其危害求助方法。	根據課文主題進行表演和發表，並專注且安靜的欣賞他人的表演。 分組討論並發表遇到危險時保護自己和求助的方法。	【兒童權利公約】 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【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。 【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。
第五週 9/27 | 10/01	第三單元 健康超能力 第 1 課 乾淨的我	3	1.認識儀容整潔的重要性。 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。 4.發覺洗手的重要性。 5.發覺洗手的時機。 6.嘗試練習正確的洗手步驟。 7.舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。	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。	根據課文主題進行操作練習和發表 搶答說出清潔身體與頭髮的適當方式。	
第六週 10/04 | 10/08	第三單元 健康超能力 第 2 課 飲食好習慣	3	1.認識喝白開水的重要性。 2.願意養成喝白開水的健康習慣。 3.願意養成飯前洗手的健康習慣。 4.願意養成良好的餐桌禮儀。 5.願意養成良好的飲食習慣。 6.發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。 7.願意養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。	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。 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。	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。	根據課文主題進行分組討論，並發表良好生活習慣。	【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。
第七週 10/11 | 10/15	第三單元 健康超能力 第 3 課 好好愛身體	3	1.認識健康排便習慣的重要性。 2.認識可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。 3.認識廁所的圖像標誌。 4.能於引導下，養成良好的	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。 Db-Ⅰ-1 日常生活中的性別角色。 Db-Ⅰ-2 身體隱私	根據課文主題進行操作練習和發表 搶答說出對廁所的圖像標誌的認識。 根據課文主題進行分組討論，並發表健康排便	【家庭暴力防治教育】 【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性

			如廁習慣。 5.認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 6.養成個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。	2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。	與身體界線及其危害求助方法。	習慣的重要性。	別特質與性別認同的多元面貌。 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。
第八週 10/18 | 10/22	第四單元 玩球趣味多 第 1 課 傳接跑跑跑	3	1.認識跑步的場地與標線。 2.練習跑步和傳球的基本動作。 3.表現簡易的傳接球動作。 4.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 5.表現拋、傳球的動作要領。 6.表現易拋、擲球的動作。 7.體驗團隊合作的樂趣，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。 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。	完成跑步和傳球的基本動作。	
第九週 10/25 | 10/29	第四單元 玩球趣味多 第 1 課 傳接跑跑跑	3	1.表現簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 4.認識棒球守備的基本概念。	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-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。	完成簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。	
第十週 11/01 | 11/05	第四單元 玩球趣味多 第 1 課 傳接跑跑跑	3	1.表現簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合 作完成傳接球。 2.認識棒球守備的基本概念。 3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 4.對他人的協助表現感謝的心。	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-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。	完成簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 搶答說出棒球守備的基本概念。	
第十一週	第四單元 玩球趣味多	3	1.認識隔網的感受。	1c-Ⅰ-1 認識身體	Ha-I-1 網／牆性	說出球擲準的動作技	

11/08 | 11/12	第 2 課 一線之隔		2.認識將球擲準的動作技巧。 3.表現用心與同伴合作，認真參與遊戲活動的學習態度。 4.表現徒手拋球與接球過繩。 5.表現觀察他人的動作技巧，學習他人長處。	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。	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。	巧。 完成徒手拋球與接球過繩。	
第十二週 11/15 | 11/19	第四單元 玩球趣味多 第 2 課 一線之隔	3	1.認識和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.表現用心與同伴合作，認真參與遊戲活動的學習態度。 3.表現拋球過繩的動作要領。	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。	說出拋球過繩的動作要領。	
第十三週 11/22 | 11/26	第四單元 玩球趣味多 第 2 課 一線之隔	3	1.認識和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.表現用心與同伴合作，認真參與遊戲活動的學習態度。 3.表現拋球過繩的動作要領。	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。	完成拋球過繩的動作要領。	
第十四週 11/29 | 12/03	第五單元 跑跳動起來 第 1 課安全運動王 第 2 課 伸展好舒適	3	1.認識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.表現安全的運動方式。 4.接受並體驗簡易的徒手伸展操動作。 5. 接受並體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。	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。 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。	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。	完成簡易的徒手伸展操動作。	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十五週 12/06	第五單元 跑跳動起來 第 3 課 健康起步走	3	1.描述各種走路與跑步姿勢。 2.表現各種走路與跑步的動	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	完成各種走路與跑步的動作。	【性別平等教育】 性 E11 培養性別

| 12/10			作要領。 3.表現跑步技並能進行活動。 4.表現動作指令，和同伴合作完成活動。	身體活動行為。			間合宜表達情感的能力。
第十六週 12/13 | 12/17	第五單元 跑跳動起來 第 3 課 健康起步走	3	1.描述各種走路與跑步的動作要領。 2. 表現跑步技能並能進行活動。 3.表現動作指令，和同伴合作完成活動。 4.遊戲時能表現出安全的行為。	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。	完成各種走路與跑步的動作，並和和同伴合作完成活動。 搶答說出遊戲時的安全的行為。	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十七週 12/20 | 12/24	第五單元 跑跳動起來 第 4 課 和繩做朋友	3	1.認識並表現跳繩暖身的動作要領。 2.表現跳繩暖身的基本動作。 3.表現握繩、甩繩的動作要領。 4.表現個人甩繩的基本動作。 5.發創意表現，並專注欣賞他人表現。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	完成跳繩暖身的基本動作。 完成握繩、甩繩的動作要領。	
第十八週 12/27 | 12/31	第六單元 全身動一動 第 1 課 拳掌好朋友	3	1.描述基本的拳、掌概念，表現武術的拳掌動作。 2.認識並表現武術的敬禮動作。 3.認識並表現武術的騎馬式動作。 4.認識並表現以弓步和馬步站立的出拳動作。 5.表現在遊戲中與同學快樂互動、認真學習的學習態度。 6.願意在學校利用課間從事遊戲活動。	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。	完成武術的拳掌動作和武術的敬禮動作。 完成武術的騎馬式動作和步和馬步站立的出拳動作。。	【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 1/03	第六單元 全身動一動 第 2 課 大樹愛遊戲	3	1.在地面表現靜態平衡動作。 2.在地面表現動態平衡動	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	完成在地面表現靜態和動態的平衡動作。 完成在平衡木上行走的	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重

| 1/07			作。 3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4.認識平衡木的高度。 5.接受並體驗在平衡木上行走的活動。 6.表現在遊戲中與同學快樂互動、認真學習的學習態度。 7.願意在學校利用課間從事遊戲活動。	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。		活動。	自己與他人的權利。
第廿週 1/10 | 1/14	第六單元 全身動一動 第 3 課 和風一起玩	3	1.表現跑步與停止的動作。 2.模仿氣球，以肢體表現收縮與伸展的動作。 3.模仿氣球，以肢體表現移動和低、中、高水平的動作。 4.認識風車的玩法。 5.模仿風車，表現身體各部位的繞轉。 6.表現在遊戲中與同學快樂互動、認真學習的學習態度。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	完成跑步與停止的動作。 模仿氣球，以肢體表現移動和低、中、高水平的動作。 模仿風車，表現身體各部位的繞轉。	【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。
第廿一週 1/17 | 1/21	第六單元 全身動一動 第 3 課 和風一起玩	3	1.模仿風車，表現轉動和低、中、高水平的動作。 2.認識身體擺動的要領。 3.模仿風吹動、小草擺動的樣子並表現出來。 4.配合音樂表現連續的身體律動。 5.願意在課後從事身體活動。 6.表現在遊戲中與同學快樂互動、認真學習的學習態度。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	模仿風車，表現轉動和低、中、高水平的動作。 模仿風吹動、小草擺動的樣子並表現出來。	【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。

◎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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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。

臺南市公立永康區五王國民小學 110 學年度第二學期 一 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)	一年級	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-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		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 2/07 | 2/11	第一單元 保護身體好健康 第 1 課身體好貼心	3	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。 3.認識愛護五官的生活習慣。 4.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	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。	根據課文主題進行發表與回應，並說出愛護健康的方法與習慣。	【性侵害防治教育】 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

第二週 2/14 ｜ 2/18	第一單元 保護身體好健康 第 1 課身體好貼心 第 2 課五個好幫手	3	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。 3.認識愛護五官的生活習慣。 4.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	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。	根據課文主題進行發表與回應，並說出愛護健康的方法與習慣。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第三週 2/21 ｜ 2/25	第二單元 健康飲食聰明吃 第 1 課 飲食紅綠燈 第 2 課 健康飲食我決定	3	1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2.發覺並分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3.發現飲食習慣並自我反省，檢視不良的飲食行為。 4.願意養成良好的飲食習慣。 5.發覺個人飲食問題並設法改變。 6.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 7.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。	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。	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。	根據課文主題進行發表與回應，並省思改變不良飲食的方法以及說出應建立哪些良好的飲食習慣。	
第四週 2/28 ｜ 3/04	第二單元 健康飲食聰明吃 第 2 課 健康飲食我決定 第 3 課 健康食物感恩吃	3	1.發覺個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食	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	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	根據課文主題進行發表與回應，並省思改變不良飲食的方法以及說出不浪費食物的實際做	【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。

			習慣。 3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 4.認識常見食物的來源。 5.發覺食物得來不易，應該珍惜食物。 6.養成珍惜食物不浪費的生活習慣。	為。 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。	康的自我覺察與行為表現。	法。	
第五週 3/07 | 3/11	第三單元 健康防護罩 第 1 課 身體不舒服	3	1.發覺生病的可能原因。 2.認識生病時的照護方式。 3.認識正確的用藥觀念。	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。	根據課文主題進行發表與回應，並說出生病的原因以及生病時應有的照護方式。	
第六週 3/14 | 3/18	第三單元 健康防護罩 第 2 課 遠離疾病有法寶	3	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，正確練習戴口罩的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.接受並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。	根據課文主題進行發表與回應，並熟練正確戴單的方法，說出增強抵抗力的方法及做法。	
第七週 3/21 | 3/25	第三單元 健康防護罩 第 3 課 健康好心情	3	1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下，表現分辨愉快與不愉快的情緒的自我調適技能。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中嘗試運用自我察覺技能，適當表達情緒。 5.能於引導下，表現簡單的	2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-Ⅰ-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-Ⅰ-3 情緒體驗與分辨的方法。	根據課文主題進行發表與回應，並說出如何覺察情緒的變化，並練習面對不愉快的情緒時自我調適的方法。	【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。

			自我調適技能。				
第八週 3/28 | 4/01	第四單元 玩球樂 第 1 課 拍球動一動	3	1.認識拍球的動作要領。 2.表現認真參與學習活動，並遵守活動規則的學習態度。 3.表現各式原地和行進間的拍球活動。 4.應用團體討論，處理拍球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間從事遊戲活動。	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。	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。	熟練拍球的要領和動作，並遵守活動規則。	【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 4/04 | 4/08	第四單元 玩球樂 第 2 課 拋擲我最行	3	1.認識拋擲球的動作要領。 2.表現拋擲球準確性控球活動。 3.表現認真參與學習活動，並遵守活動規則的學習態度。	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。	熟練拋擲球的要領和動作，並遵守活動規則。	【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 | 4/15	第四單元 玩球樂 第 2 課 拋擲我最行	3	1.認識拋擲球的動作要領。 2.表現認真參與學習活動，並遵守活動規則的學習態度。 3.表現拋擲球準確性控球活動。 4.應用團體討論，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。	熟練拋擲球的要領和動作，並遵守活動規則。	【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 | 4/22	第四單元 玩球樂 第 3 課 滾動新樂園	3	1.認識滾球的動作要領。 2.表現認真參與學習活動，並遵守活動規則的學習態度。 3.表現滾球準確性控球活動。	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。	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。	熟練滾球的要領和動作，並遵守活動規則。	【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。

			4.應用團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間從事遊戲活動。	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。			
第十二週 4/25 | 4/29	第五單元 伸展跑跳樂 第 1 課 運動安全又健康	3	1.認識運動場地的安全注意事項。 2.認識並選擇安全的遊戲場所運動。 3.認識正確與安全的運動方式。 4.認識運動的好處。 5.能於引導下，表現個人運動安全的方法。	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-2 選擇適合個人的身體活動。	Cb-Ⅰ-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	說出在運動場地應注意安全問題，能分享正確且安全的運動方式。	【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。
第十三週 5/02 | 5/06	第五單元 伸展跑跳樂 第 2 課 毛巾伸展操	3	1.利用毛巾表現上肢伸展動作。 2.利用毛巾表現身體伸展動作。 3.利用毛巾表現下肢伸展動作。 4.認真參與活動，表現毛巾伸展操動作。 5.願意在從事運動前、後表現伸展操活動。	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 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。	熟練用毛巾進行伸展活動的要領和動作，並遵守活動規則。	
第十四週 5/09 | 5/13	第五單元 伸展跑跳樂 第 3 課 一起來跳繩	3	1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2.表現與同伴互相配合跳躍過繩的團體互動行為。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.嘗試表現自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5.願意利用課餘時間從事跳繩活動。	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。 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。	Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲。	練習跳繩擺盪和跳躍過繩的要領和動作，並遵守活動規則。	
第十五週 5/16	第五單元 伸展跑跳樂 第 3 課 一起來跳繩	3	1.認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。 2.表現同學甩繩時跳躍過繩	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 2c-Ⅰ-1 表現尊重的	Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲。	練習跳繩擺盪和跳躍過繩的要領和動作，並遵守活動規則。	

| 5/20			的團體互動行為。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.認識跳繩的特性及其動作要領。 5.嘗試表現自己甩繩並跳躍過繩的動作。 6.願意利用課餘時間從事跳繩活動。	團體互動行為。 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。			
第十六週 5/23 | 5/27	第五單元 伸展跑跳樂 第 4 課 用報紙玩遊戲	3	1.利用報紙表現快速跑。 2.利用紙棒表現跑、跳動作練習。 3.利用紙棒表現拋擲動作練習。 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。	練習用報紙和紙棒進行跑跳拋擲的動作要領。	
第十七週 5/30 | 6/03	第五單元 伸展跑跳樂 第 4 課 用報紙玩遊戲	3	1.利用紙棒表現拋擲動作練習。 2..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。	熟練用紙棒表現拋擲的動作。	
第十八週 6/06 | 6/10	第六單元 模仿趣味多 第 1 課 小巨人和紙鏢	3	1.描述弓步、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從事弓步、馬步和進攻、防守的動作練習活動。	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。	練習用弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧。	【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 | 6/17	第六單元 模仿趣味多 第 2 課 模仿滾翻秀	3	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。	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	Ia-Ⅰ-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	練習支撐、身體滾翻、身體平衡的動作要領，並進行創意的模仿動作。 模仿滾翻的動作並表現以猴子行走的動作通過平衡木。	【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。

			4.嘗試運用支撐技巧創意表現模仿動作。 5.嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，表現滾動式的移動。 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，表現滾翻動作。 8.嘗試表現以猴子行走的動作通過平衡木。 9.結合滾翻及平衡的動作，表現多元性身體活動。	作常識，處理練習或遊戲問題。			
第廿週 6/20 | 6/24	第六單元 模仿趣味多 第3課 走向綠地	3	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體表現生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動的學習態度。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿並表現大自然生物的動作。 4.願意在課後從事觀察、聯想與模仿的遊戲。	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。 4d-Ⅰ-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	用身體各部位模仿大自然生物的動作。	【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。
第廿一週 6/27 | 7/01	第六單元 模仿趣味多 第3課 走向綠地	3	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體表現生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動的學習態度。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿並表現大自然生物的動作。 4.願意在課後從事觀察、聯想與模仿的遊戲。	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。 4d-Ⅰ-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	用身體各部位模仿大自然生物的動作。	【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。

◎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。

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。