

臺南市公立新化區口埤實驗小學 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	南一版	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(2)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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。 16. 了解游泳池的硬體設備、安全設施、注意事項與衛生守則，並能遵守游泳池的規則；認識游泳前暖身運動的重要性與正確做出暖身操，學會在水中行走 10 公尺、水中閉氣 5 秒、水中認物等游泳基礎技能。 				
該學習階段 領域核心素養	<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-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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。</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>				

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。

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		
二 9/5 9/11	壹、快樂上學去 一.新生進行曲	1	1.於上學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並認識交通安全常識。 2.於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。 3.養成遵守乘車注意事項的好習慣。	1a-l-1 認識基本的健康常識。 2b-l-1 接受健康的生活規範。 3b-l-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-l-2 養成健康的生活習慣。	Ba-l-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。
	貳、運動樂趣多 六.小小探險家	1	1.能分辨學校空間、設備的安全性。 2.能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。 3.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 4.能正確操作各項遊戲器材。	2c-l-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-l-2 表現安全的身體活動行為。 4d-l-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ba-l-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-l-3 學校運動活動空間與場域。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
三 9/12 	游泳樂趣多(1-1)	2	1.認識水域休閒運動的種類。 2.選擇安全並合適的戶	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 2d-l-2 接受並體	Bc-l-1 各項暖身伸展動作。 Cc-l-1 水域休	觀察評量 行為檢核 游泳檢定	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救

9/18			<p>外休閒活動。</p> <p>3.能知道從事游泳時需要的裝備。</p> <p>4.認識游泳池安全設施和規則。</p> <p>5.能了解進行游泳前暖身的重要性。</p>	<p>驗多元性身體活動。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-l-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>閒運動入門遊戲。</p> <p>Gb-l-1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>Gb-l-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	口頭評量	<p>知能。</p> <p>【安全教育】安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>
五 9/26 10/2	游泳樂趣多(1-1)	2	<p>1.認識水域休閒運動的種類。</p> <p>2.選擇安全並合適的戶外休閒活動。</p> <p>3.能知道從事游泳時需要的裝備。</p> <p>4.認識游泳池安全設施和規則。</p> <p>5.能了解進行游泳前暖身的重要性。</p>	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-l-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-l-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Bc-l-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cc-l-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Gb-l-1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>Gb-l-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	觀察評量 行為檢核 游泳檢定 口頭評量	<p>【海洋教育】海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【安全教育】安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>
六 10/3 10/9	游泳樂趣多(1-1)	2	<p>1.認識水域休閒運動的種類。</p> <p>2.選擇安全並合適的戶外休閒活動。</p> <p>3.能知道從事游泳時需要的裝備。</p>	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-l-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-l-2 表現安全</p>	<p>Bc-l-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cc-l-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Gb-l-1 游泳池</p>	觀察評量 行為檢核 游泳檢定 口頭評量	<p>【海洋教育】海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【安全教育】安E4 探討日常</p>

			<p>4.認識游泳池安全設施和規則。</p> <p>5.能了解進行游泳前暖身的重要性。</p>	<p>的身體活動行為。</p> <p>4c-l-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>安全與衛生常識。</p> <p>Gb-l-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>		<p>生活應該注意的安全。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>七</p> <p>10/10</p> <p> </p> <p>10/16</p>	<p>游泳樂趣多(1-1)</p>	<p>2</p>	<p>1.認識水域休閒運動的種類。</p> <p>2.選擇安全並合適的戶外休閒活動。</p> <p>3.能知道從事游泳時需要的裝備。</p> <p>4.認識游泳池安全設施和規則。</p> <p>5.能了解進行游泳前暖身的重要性。</p>	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-l-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-l-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Bc-l-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cc-l-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Gb-l-1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>Gb-l-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>觀察評量行為檢核游泳檢定口頭評量</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>八</p> <p>10/17</p> <p> </p> <p>10/23</p>	<p>游泳樂趣多(1-1)</p>	<p>2</p>	<p>1.認識水域休閒運動的種類。</p> <p>2.選擇安全並合適的戶外休閒活動。</p> <p>3.能知道從事游泳時需要的裝備。</p> <p>4.認識游泳池安全設施和規則。</p> <p>5.能了解進行游泳前暖</p>	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-l-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-l-1 認識與身</p>	<p>Bc-l-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cc-l-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Gb-l-1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>Gb-l-2 水中遊</p>	<p>觀察評量行為檢核游泳檢定口頭評量</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E7 探究運動</p>

			身的重要性。	體活動相關資源。	戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。		基本的保健。
九 10/24 10/30	游泳樂趣多(1-1)	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識水域休閒運動的種類。 2.選擇安全並合適的戶外休閒活動。 3.能知道從事游泳時需要的裝備。 4.認識游泳池安全設施和規則。 5.能了解進行游泳前暖身的重要性。 	<ol style="list-style-type: none"> 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-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。 	<ol style="list-style-type: none"> Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 	觀察評量 行為檢核 游泳檢定 口頭評量	<p>【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【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。</p>
十 10/31 11/6	"游泳檢定(1)	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識水域休閒運動的種類。 2.選擇安全並合適的戶外休閒活動。 3.能知道從事游泳時需要的裝備。 4.認識游泳池安全設施和規則。 5.能了解進行游泳前暖身的重要性。 	<ol style="list-style-type: none"> 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-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。 	<ol style="list-style-type: none"> Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 	觀察評量 行為檢核 游泳檢定 口頭評量	<p>【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【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。</p>

	水域安全宣導(1)"	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識水域休閒運動的種類。 2. 選擇安全並合適的戶外休閒活動。 3. 能知道從事游泳時需要的裝備。 4. 認識游泳池安全設施和規則。 5. 能了解進行游泳前暖身的重要性。 	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-l-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-l-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Bc-l-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cc-l-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Gb-l-1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>Gb-l-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>觀察評量 行為檢核 游泳檢定 口頭評量</p>	<p>【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>十一 11/7 11/13</p>	<p>壹、快樂上學去 三.我長大了</p>	1	<p>※觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。</p>	<p>3b-l-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-l-3 情緒體驗與分辨的方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【性別平等教育】 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>【閱讀素養教育】 閱E8 低、中年級以紙本閱讀為主。</p> <p>閱E12 培養喜愛閱讀的態度。</p>

							閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【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 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	1	1.在遊戲中表現出對肢體各部位完整概念。 2.能主動參與各種身體活動。 3.能專注欣賞他人優良動作表現。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 2d-l-1 專注觀賞他人的動作表現。	1b-l-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	
十二 11/14 11/20	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	1.能用言語或表情表達自己的感受讓其他人知道。 2.在表達感受後，也能做些什麼來緩和感受或改善狀況。	3b-l-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-l-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-l-3 情緒體驗與分辨的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感

							<p>的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱E8 低、中年級以紙本閱讀為主。</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>
貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	1	<p>1.在活動中表現出對肢體部位的認識，並能完成閃躲動作。</p> <p>2.遵守規則並表現出積極參與的態度。</p> <p>3.能專注欣賞他人身體動作表現。</p> <p>4.能靈活運用肢體，表現出閃躲及移動身體的動作。</p>	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-l-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-l-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-l-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>1b-l-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>【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E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯E7 培養良好</p>	

							的人際互動能力。
十三 11/21 11/27	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.能連結生活經驗，發覺早餐的重要性。 2.願意養成吃早餐的習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1a-l-1 認識基本的健康常識。 2a-l-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-l-2 願意養成個人健康習慣。 	Ea-l-2 基本的飲食習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識操場、跑道與使用規則。 2.遵守操場跑道使用規則，並和他人一同跑步。 3.了解暖身運動的重要性。 4.認識並做出各項暖身伸展動作。 5.認識走、跑動作。 6.能做出及變換走、跑動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 1c-l-2 認識基本的運動常識。 3d-l-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-l-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 	Bc-l-1 各項暖身伸展動作。 Cb-l-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-l-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】 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。
十四 11/28 12/4	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.能說出常見的早餐種類。 2.能接納並嘗試不同的早餐。 3.能覺察珍惜食物的重要性。 4.能設計一份自己可以 	<ol style="list-style-type: none"> 1a-l-1 認識基本的健康常識。 1a-l-2 認識健康的生活習慣。 3b-l-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 	Ea-l-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	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。

			吃得完的早餐。				
	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.模仿做出各種型態走、跑的動作。 2.做出各種型態走、跑的動作。 3.專注欣賞他人動作表現。 	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-l-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	Ga-l-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</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E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
十五 12/5 12/11	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1	※能認識選擇健康食物的原則。	4b-l-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-l-2 基本的飲食習慣。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行。</p>
	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.做出原地跳與連續前進跳的動作。 2.遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3.能利用下課時間練習走、跑、跳運動或遊戲。 	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3d-l-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	Ga-l-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</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E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人E8 了解兒童</p>

							對遊戲權利的需求。
十六 12/12 12/18	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1	1.能認識少糖、不油炸的食物種類。 2.能做到良好的用餐行為。	1a-l-1 認識基本的健康常識。 2b-l-2 願意養成個人健康習慣。 4a-l-2 養成健康的生活習慣。	Ea-l-2 基本的飲食習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	1	1.在遊戲中做出變換走、跑、跳的動作。 2.遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3.能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 3d-l-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-l-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】 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。
十七 12/19 12/25	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	1	1.在學校發生事情能主動尋求協助。 2.學習解決問題的能力。	1b-l-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-l-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ca-l-1 生活中與健康相關的环境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯E12 學習解決

							<p>問題與做決定的能力。</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>【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>
貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	1	<p>1.知道教材示範繞球的動作。</p> <p>2.能盡力完成教材動作。</p> <p>3.能觀察他人活動的表現。</p> <p>4.能利用課餘時間，從事玩球運動。</p> <p>5.能知道並做出教材示範夾球的動作。</p> <p>6.能和同學互相合作完成活動。</p>	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-l-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-l-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-l-1 應用基本動作常識，處理</p>	Bc-l-1 各項暖身伸展動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</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>十八 12/26 1/1</p>	<p>壹、快樂上學去 五.校園生活健康多</p>	<p>1</p>	<p>1.知道健康中心的設備及器材的使用方法。 2.能適時、適切使用健康中心的設備或器材，以維護健康。</p>	<p>練習或遊戲問題。</p> <p>1a-l-1 認識基本的健康常識。 1b-l-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-l-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Ca-l-1 生活中與健康相關的环境。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【閱讀素養教育】 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。 【戶外教育】 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>貳、運動樂趣多 十.和球做朋友</p>	<p>1</p>	<p>1.能知道並做出教材示範夾球跳的動作。 2.能盡力完成教材動作。 3.能和同學互相合作完成活動。</p>	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 1d-l-1 描述動作技能基本常識。 2d-l-1 專注觀賞</p>	<p>Bc-l-1 各項暖身伸展動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>4.能觀察他人活動的表現。</p>	<p>他人的動作表現。 3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-l-2 表現安全的身體活動行為。 3d-l-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>			<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>十九 1/2 1/8</p>	<p>壹、快樂上學去 五.校園生活健康多</p>	1	<p>1.能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。 2.能禮貌對待醫護人員，並事實表達謝意。</p>	<p>1a-l-1 認識基本的健康常識。</p>	<p>Ca-l-1 生活中與健康相關的环境。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【閱讀素養教育】 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。 【戶外教育】 户 E3 善用教室外，戶外及校外</p>

							教學，認識生活環境（自然或人為）。
	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.能知道並做到教材示範滾接球的動作。 2.能盡力完成教材動作。 3.能和同學互相合作完成活動。 4.能觀察他人活動的表現。 5.能利用課餘時間，從事玩球運動。 	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-l-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-l-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Bc-l-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Hc-l-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。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
二十 1/9 1/15	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	1	<ol style="list-style-type: none"> 1.能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做。 2.能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。 	<p>4a-l-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4b-l-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>Ca-l-1 生活中與健康相關的环境。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E11 能在一般</p>

							生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 【戶外教育】 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）。
	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	1	1.能了解教材的活動關卡動作。 2.能觀察他人活動的表現。 3.能做出教材闖關活動的動作技巧。 4.能在玩球的過程中，認識自己身體活動能力，並選擇自己適合的運動。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 2d-l-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-l-2 表現安全的身體活動行為。 4c-l-2 選擇適合個人的身體活動。	Bc-l-1 各項暖身伸展動作。 Hc-l-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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
二十一 1/16 1/20	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	1	1.能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做。 2.能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。	4a-l-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4b-l-1 發表個人對促進健康的立	Ca-l-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】

				場。			<p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</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>【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>
	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	1	<p>1.能了解教材的活動關卡動作。</p> <p>2.能觀察他人活動的表現。</p> <p>3.能做出教材闖關活動的動作技巧。</p> <p>4.能在玩球的過程中，認識自己身體活動能力，並選擇自己適合的運動。</p>	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-l-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-l-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Bc-l-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Hc-l-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。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

C5-1 健體領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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。

臺南市公立新化區口埤實驗小學 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	南一版	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(2)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.能認識與分辨六大類食物及其功能。 2.能珍惜食物與養成飲食均衡、多樣化，以促進身體健康。 3.願意嘗試與不熟悉的人互動，在互動中留意社交的重要禮節，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。 4.能根據自己的能力擔任工作且能與他人分工合作，並從中得到成就感。 5.能知道並積極實踐保健眼、耳、鼻的方法且能體會愛護眼、耳、鼻的重要性，養成個人的健康習慣。 6.能了解眼、耳、鼻傷害處理的重要性與熟悉學校內緊急救護的通報管道，並於師長引導下，操作此類急救處理的技能。 7.能描述身體碰觸帶給自己的感受與保護自己並尊重別人身體的隱私處。 8.能分辨與確認具威脅性的身體碰觸行為，並能知道遭遇緊急情況時自我保護的方法。 				

	<p>9.能知道感染腸病毒時的症狀與在家照護要點，以及知道身體不舒服時要主動告知與適切處理方式。</p> <p>10.能養成勤洗手與正確戴口罩的個人衛生習慣，以降低感染的機會與預防生病。</p> <p>11.能說出各種童玩的起源與了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。</p> <p>12.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲，表現出積極參與童玩的學習態度。</p> <p>13.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>14.能努力認真的學習、理解教材相關內容與要領，並於活動中和他人合作，展現技巧完成任務。</p> <p>15.能遵守規則與相關安全注意事項，以及和他人分享學習心得。</p> <p>16.了解游泳池的硬體設備、安全設施、注意事項與衛生守則，並能遵守游泳池的規則；認識游泳前暖身運動的重要性與正確做出暖身操，學會在水中行走10公尺公上、水中閉氣10秒、水中拾物2次等游泳基礎技能。</p>						
<p>該學習階段 領域核心素養</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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>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。</p> <p>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。</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、公平競爭，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>課程架構脈絡</p>							
<p>教學期程</p>	<p>單元與活動名稱</p>	<p>節數</p>	<p>學習目標</p>	<p>學習重點</p>		<p>表現任務 (評量方式)</p>	<p>融入議題 實質內涵</p>
				<p>學習表現</p>	<p>學習內容</p>		
<p>二 2/13 2/19</p>	<p>壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀</p>	<p>1</p>	<p>1.認識六大類食物中的各類食物內容。 2.了解均衡攝取各類食物的重要性。 3.說出昨日所食用的</p>	<p>1a-l-1 認識基本的健康常識。 3b-l-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p>	<p>Ea-l-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【環境教育】 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的</p>

			食物，並完成分類。 4.攝取六大類的食物，養成均衡飲食的習慣。				【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	1	1.能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。 2.能做出拋接及投擲沙包的動作。 3.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 4.能製作風車並了解風車的玩法。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 3d-l-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-l-1 認識與身體活動相關資源。	Ce-l-1 其他休閒運動入門遊戲。 lc-l-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】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
三 2/20 2/26	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀	1	1.了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。 2.了解正確的用餐禮儀。 3.培養良好的飲食習慣。	1a-l-2 認識健康的生活習慣。 4a-l-2 養成健康的生活習慣。	Ea-l-2 基本的飲食習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	1	1.能認真參與各項風車遊戲活動。 2.能體驗團隊合作的樂趣，遵守遊戲規則。 3.能製作紙飛機，並了解紙飛機的玩法。 4.能在遊戲中與同學	2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 3d-l-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-l-1 認識與身體活動相關資源。	Ce-l-1 其他休閒運動入門遊戲。 lc-l-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】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

			快了互動、認真學習。 5.能利用休閒時間， 在學校或家裡和他人 進行童玩遊戲。	4d-l-1 願意從事規 律身體活動。			
四 2/27 3/5	壹、守護健康有一 套 一.飲食面面觀	1	1.認識排便對健康的 影響。 2.養成良好生活習慣， 排便順暢。	1a-l-2 認識健康的 生活習慣。 2b-l-2 願意養成個 人健康習慣。 4a-l-2 養成健康的 生活習慣。	Ea-l-2 基本的飲 食習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E17 養成日常生 活節約用水、用電、 物質的行為，減少 資源的消耗。 【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣 多 七.反應高手	1	1.能做出簡單急停動 作。 2.能明白快速反應在 生活中的運用。 3.能創造動作讓同組 的學童模仿。 4.能模仿同學創造出 來的動作。	1c-l-1 認識身體活動 的基本動作。 1c-l-2 認識基本的運 動常識。 3c-l-1 表現基本動作 與模仿的能力。	Ga-l-1 走、跑、 跳與投擲遊戲。 lb-l-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】 人 E8 了解兒童對 遊戲權利的需求。
五 3/6 3/12	壹、守護健康有一 套 二.歡喜做朋友	1	※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。	3b-l-1 能於引導下， 表現簡易的自我調 適 技能。	Fa-l-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】 性 E11 培養性別間 合宜表達情感的能 力。
	貳、運動歡暢樂趣 多	1	1.能在遊戲中做出迅 速起立及快跑動作。	1c-l-1 認識身體活動 的基本動作。	Ab-l-1 體適能遊 戲。	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對

	七.反應高手		2.能依指令迅速做出移動、蹲下、跳躍的動作。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	行為檢核 態度評量	遊戲權利的需求。
六 3/13 3/19	壹、守護健康有一套 二.歡喜做朋友	1	*願意嘗試與不熟悉的人互動，在互動中留意社交的重要禮節。	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】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動歡暢樂趣多 七.反應高手	1	1.能依指令迅速做出折返動作。 2.能迅速做出起立與快跑動作。 3.能迅速做出移動、急停及轉向折返動作。 4.能在遊戲過程中，做出判斷與改變遊戲策略。 5.能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
七 3/20 3/26	壹、守護健康有一套 二.歡喜做朋友	1	*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。	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】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

	貳、運動歡暢樂趣 多 八.我有好身手	1	1.能利用肢體支撐身體，表現簡單的平衡動作。 2.能專注觀賞他人的動作表現，且樂於參與並完成連續動作。 3.能靈活的表現出簡單的全身性身體活動，完成肌力訓練。 4.能在遊戲活動中，表現出對肢體的控制能力。	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
八 3/27 4/2	壹、守護健康有一套 二.歡喜做朋友	1	※能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	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】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動歡暢樂趣 多 八.我有好身手	1	1.能利用肢體學習金雞蛋及不倒翁的動作。 2.培養觀察及動作模仿的能力並能專注觀賞他人的動作表現。 3.利用活動訓練肢體的開展，並快樂參與遊戲及運動。 4.能利用肢體學習動物行走的動作。	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。 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	1a-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	

			<p>5.培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>6.利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。</p>	<p>遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>			
<p>十 4/10 4/16</p>	<p>壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行</p>	<p>1</p>	<p>※能知道眼、耳、鼻在生活中的重要性。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p>	<p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p> <p>【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。</p>
	<p>貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊</p>	<p>1</p>	<p>1.能在移動時進行跳躍動作。 2.能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。</p>	<p>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</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

			3.和同學配合做出跳、碰動作。	的學習態度。 3d-l-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			
十一 4/17 4/23	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行	1	1.能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。 2.能於日常生活中舉例眼睛受傷時，採取做決定的生活技能選用適當的急救方法。 3.能了解眼睛受傷處理的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 4.能於師長引導下，於生活中操作眼睛傷害事件急救處理的健康技能。	1b-l-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-l-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-l-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-l-2 養成健康的生活習慣。	Ba-l-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-l-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	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 【戶外教育】 戶E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 安E11 了解急救的重要性。 安E12 操作簡單的急救項目。
	貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊	1	1.和同學配合做出波浪跳躍動作。 3.能說出各種動物跳躍的特色。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 1c-l-2 認識基本的運動常識。 2c-l-2 表現認真參與的學習態度。 3c-l-1 表現基本動作	Ab-l-1 體適能遊戲。 Ga-l-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】 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

				與模仿的能力。			
十二 4/24 4/30	游泳樂趣多(1-2)	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識水域休閒運動的種類。 2.選擇安全並合適的戶外休閒活動。 3.能知道從事游泳時需要的裝備。 4.認識游泳池安全設施和規則。 5.能了解進行游泳前暖身的重要性。 	<p>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。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	觀察評量 行為檢核 游泳檢定 口頭評量	<p>【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>
十三 5/1 5/7	游泳樂趣多(1-2)	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識水域休閒運動的種類。 2.選擇安全並合適的戶外休閒活動。 3.能知道從事游泳時需要的裝備。 4.認識游泳池安全設施和規則。 5.能了解進行游泳前暖身的重要性。 	<p>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。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	觀察評量 行為檢核 游泳檢定 口頭評量	<p>【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>
十四 5/8 5/14	游泳樂趣多(1-2)	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識水域休閒運動的種類。 2.選擇安全並合適的戶外休閒活動。 3.能知道從事游泳時 	<p>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。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Gb-I-1 游泳池安</p>	觀察評量 行為檢核 游泳檢定 口頭評量	<p>【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【安全教育】</p>

			<p>需要的裝備。</p> <p>4.認識游泳池安全設施和規則。</p> <p>5.能了解進行游泳前暖身的重要性。</p>	<p>體活動行爲。</p> <p>4c-l-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>全與衛生常識。</p> <p>Gb-l-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>		<p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>十五</p> <p>5/15</p> <p> </p> <p>5/21</p>	<p>游泳樂趣多(1-2)</p>	<p>2</p>	<p>1.認識水域休閒運動的種類。</p> <p>2.選擇安全並合適的戶外休閒活動。</p> <p>3.能知道從事游泳時需要的裝備。</p> <p>4.認識游泳池安全設施和規則。</p> <p>5.能了解進行游泳前暖身的重要性。</p>	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。2d-l-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行爲。</p> <p>4c-l-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Bc-l-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cc-l-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Gb-l-1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>Gb-l-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>觀察評量</p> <p>行爲檢核</p> <p>游泳檢定</p> <p>口頭評量</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>十六</p> <p>5/22</p> <p> </p> <p>5/28</p>	<p>游泳樂趣多(1-2)</p>	<p>2</p>	<p>1.認識水域休閒運動的種類。</p> <p>2.選擇安全並合適的戶外休閒活動。</p> <p>3.能知道從事游泳時需要的裝備。</p> <p>4.認識游泳池安全設施和規則。</p> <p>5.能了解進行游泳前暖身的重要性。</p>	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。2d-l-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行爲。</p> <p>4c-l-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Bc-l-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cc-l-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Gb-l-1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>Gb-l-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>觀察評量</p> <p>行爲檢核</p> <p>游泳檢定</p> <p>口頭評量</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>十七</p> <p>5/29</p>	<p>游泳樂趣多(1-2)</p>	<p>1</p>	<p>1.認識水域休閒運動的種類。</p>	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。2d-l-2</p>	<p>Bc-l-1 各項暖身伸展動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>行爲檢核</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技</p>

 6/4			<p>2.選擇安全並合適的戶外休閒活動。</p> <p>3.能知道從事游泳時需要的裝備。</p> <p>4.認識游泳池安全設施和規則。</p> <p>5.能了解進行游泳前暖身的重要性。</p>	<p>接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-l-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Cc-l-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Gb-l-1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>Gb-l-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>游泳檢定 口頭評量</p>	<p>巧，熟悉自救知能。</p> <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
	游泳檢定(1)	1	<p>1.認識水域休閒運動的種類。</p> <p>2.選擇安全並合適的戶外休閒活動。</p> <p>3.能知道從事游泳時需要的裝備。</p> <p>4.認識游泳池安全設施和規則。</p> <p>5.能了解進行游泳前暖身的重要性。</p>	<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。2d-l-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-l-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Bc-l-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cc-l-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Gb-l-1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>Gb-l-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>觀察評量 行為檢核 游泳檢定 口頭評量</p>	<p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
十八 6/5 6/11	壹、守護健康有一套 五.抗病小高手	1	<p>1.知道腸病毒期間的症狀。</p> <p>2.遵守腸病毒糾察守則。</p>	<p>1a-l-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2b-l-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-l-2 願意養成個人健康習慣。</p>	<p>Fb-l-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
	貳、運動歡暢樂趣多 十一.大家來跳繩	1	<p>1.能了解跳繩運動的好處及安全原則。</p> <p>2.能做出跳繩伸展操</p>	<p>1c-l-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-l-2 接受並體驗</p>	<p>Ce-l-1 其他休閒運動入門遊戲。</p> <p>lc-l-1 民俗運動</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核</p>	<p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討</p>

			<p>的動作。</p> <p>3.能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。</p> <p>4.能利用課間及假日進行跳繩活動。</p>	<p>多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	基本動作與遊戲。	態度評量	<p>論與遵守團體的規則。</p> <p>人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
十九 6/12 6/18	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>五.抗病小高手</p>	1	<p>1.能知道生病時間的在家照護要點。</p> <p>2.知道感染腸病毒期間適合進食的食物。</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行。</p>
	<p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>十一.大家來跳繩</p>	1	<p>1.能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。</p> <p>2.能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。</p> <p>3.能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。</p> <p>4.能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</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E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
二十 6/19 6/25	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>五.抗病小高手</p>	1	<p>1.知道預防生病的好行為。</p> <p>2.實踐日常生活中預防生病的好行為。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，</p>	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行。</p>

C5-1 健體領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				於生活中操作簡易的健康技能。			
	貳、運動歡暢樂趣多 十一.大家來跳繩	1	1.能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。 2.能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。	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-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】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
二十一 6/26 6/30	壹、守護健康有一套 五.抗病小高手	1	1.知道預防生病的好行為。 2.實踐日常生活中預防生病的好行為。	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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	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】 品E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 十一.大家來跳繩	1	1.能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。 2.能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。	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-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】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

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。