

臺南市公(私)立新營區公誠國民中(小)學 111 學年度第一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 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(62)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 				
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-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>				

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 8/29-9/02	第一單元健康又安全 第一課校園好健康、第二課 危險！不能那樣玩	3	1.覺察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，了解學校的健康服務。 4.不在不安全的場所進行活動與遊戲。 5.辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 6.辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	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。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	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。	報告 自我評量	【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全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

<p>第二週 9/05-9/09 9/9(五)中秋 節補假</p>	<p>第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩</p>	<p>2</p>	<p>1.認識遊戲場中的安全 注意事項與設施。 2.知道遊戲安全性的重要 性，遵守遊戲場的注意 事項。 3.遊戲時具備正確的觀 念與行為，並遵守團體 紀律。 4.正確使用遊戲器材。</p>	<p>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。</p>	<p>Ba-I-1 遊戲場 所與上下學情 境的安全須知。</p>	<p>報告</p>	<p>【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。</p>
<p>第三週 9/12-9/16</p>	<p>第二單元小心！危險 第一課上下學安全行</p>	<p>3</p>	<p>1.發覺在上下學途中可 能產生的危險。 2.認識在上下學途中須 注意的安全事項。</p>	<p>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。</p>	<p>Ba-I-1 遊戲場 所與上下學情 境的安全須知。</p>	<p>報告 自我評量</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日 常生活應該注 意的安全。</p>
<p>第四週 9/19-9/23</p>	<p>第二單元小心！危險 第二課保護自己</p>	<p>3</p>	<p>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.發表個人對保護身體 的立場，堅定表達個人 身體自主權。 4.知道如何拒絕不安全 的身體碰觸。 5.演練遇到不安全身體</p>	<p>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。 3b-I-3 能於生活 中嘗試運用生活 技能。</p>	<p>Db-I-2 身體隱 私與身體界線 及其危害求助 方法。</p>	<p>報告 同儕互評 實作</p>	<p>【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</p>

			<p>碰觸時的拒絕方法。</p> <p>6.知道遇到危險情況時保護自己的方法。</p> <p>7.知道遇到危險情況時的口頭求助訣竅。</p> <p>8.演練遇到危險情況時求助的方法。</p>	<p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>			<p>規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【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。</p>
<p>第五週 9/26-9/30</p>	<p>第三單元健康超能力 第一課乾淨的我</p>	<p>3</p>	<p>1.發覺儀容整潔的重要性。</p> <p>2.知道潔牙的時機。</p> <p>3.嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。</p> <p>4.認識洗手的重要性。</p> <p>5.知道洗手的時機。</p> <p>6.嘗試練習正確的洗手步驟。</p> <p>7.舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>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> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>	<p>報告 實作 自我評量 口試</p>	

				下，於生活中操作簡易的健康技能。			
第六週 10/03-10/07	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識喝白開水的重要性。 2.養成喝白開水的健康習慣。 3.養成飯前洗手的健康習慣。 4.養成良好的餐桌禮儀。 5.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.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。 	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>口試</p> <p>自我評量</p> <p>實作</p> <p>報告</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>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。</p>
第七週 10/10-10/14	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識健康排便習慣的重要性。 2.知道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 	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>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> <p>2b-I-1 接受健康</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p> <p>Db-I-2 身體隱</p>	<p>口試</p> <p>自我評量</p> <p>報告</p> <p>實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p>

			<p>的如廁習慣。</p> <p>5.認識正確的站姿、坐姿和睡姿。</p> <p>6.發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。</p>	<p>的生活規範。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>私與身體界線及其危害求助方法。</p>		<p>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。</p>
<p>第八週 10/17-10/21</p>	<p>第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑</p>	3	<p>1.認識跑步的場地與標線。</p> <p>2.練習跑步和傳球的基本動作。</p> <p>3.學會簡易的傳接球動作。</p> <p>4.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。</p> <p>5.探索拋、傳球的動作要領。</p> <p>6.學會簡易拋、擲球的動作。</p> <p>7.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</p>	<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>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>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。</p>	<p>實作 自我評量 報告</p>	
<p>第九週 10/24-10/28</p>	<p>第四單元玩球趣味多</p>	3	<p>1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動</p>	<p>Hd-I-1 守備 / 跑分性球類運</p>	<p>報告 實作</p>	

	<p>第一課傳接跑跑跑</p>		<p>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.覺察棒球守備的基本概念。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>		
<p>第十週 10/31-11/04</p>	<p>第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑</p>	<p>3</p>	<p>1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2.覺察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.對他人的協助抱持感謝的心。</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>實作 報告 自我評量 作業</p>	

				為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。			
第十一週 11/07-11/11	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.探索隔網的感受。 2.探索將球擲準的動作技巧。 3.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。 4.體驗徒手拋球與接球過繩。 5.觀察他人的動作技巧,學習他人長處。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</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>	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。	自我評量 實作	
第十二週 11/14-11/18	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。 3.探索拋球過繩的動作要領。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</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</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、力量及準確性控制動	實作	

				度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	作。		
第十三週 11/21-11/25	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	3	1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。 3.探索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。 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、力量及準確性控制動作。	實作 作業	
第十四週 11/28-12/02	第五單元跑跳動起來 第一課安全運動王、第二課伸展好舒適	3	1.了解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.選擇安全的運動方式。 4.學會簡易的徒手伸展操動作。 5.體驗頭、頸、肩、手、	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。	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。	報告 自我評量 作業 實作	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

			腰、腿各身體部位的伸展活動。	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。			
第十五週 12/05-12/09	第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走	3	1.認識各種走路與跑步姿勢。 2.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 3.結合跑步技能進行活動。 4.了解動作指令,和同伴合作完成活動。	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。	實作 報告	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十六週 12/12-12/16	第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走	3	1.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2.結合跑步技能進行活動。 3.了解動作指令,和同伴合作完成活動。 4.遊戲時能表現出安全	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。	實作 報告 自我評量 作業	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

			的行為。				
第十七週 12/19-12/23	第五單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.學會跳繩暖身的動作要領。 2.模仿跳繩暖身的基本動作。 3.體驗握繩、甩繩的動作要領。 4.學會個人甩繩的基本動作。 5.發揮創意表演,並專注欣賞他人表現。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 自我評量 報告 作業	
第十八週 12/26-12/30	第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識基本的拳、掌概念,做出武術的拳掌動作。 2.認識並模仿武術的敬禮動作。 3.認識並模仿武術的騎馬式動作。 4.認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。 5.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。 	<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>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	實作 報告 作業	【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。

<p>第十九週 1/02-1/06</p>	<p>第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲</p>	<p>3</p>	<p>1.在地面做出靜態平衡動作。 2.在地面做出動態平衡動作。 3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4.探索平衡木的高度。 5.嘗試在平衡木上行走。 6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 7.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>實作 自我評量 報告 作業</p>	<p>【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。</p>
<p>第廿週 1/09-1/13</p>	<p>第六單元全身動一動 第三課和風一起玩</p>	<p>3</p>	<p>1.做出跑步與停止的動作。 2.模仿氣球,以肢體做出收縮與伸展的動作。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p>	<p>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。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>實作 報告</p>	<p>【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。</p>

			<p>4.模仿氣球·以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。</p> <p>5.認識風車的玩法。</p> <p>6.模仿風車·做出身體各部位的繞轉。</p>	<p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>			
<p>第廿一週 1/16-1/19</p>	<p>第六單元全身動一動 第三課和風一起玩</p>	3	<p>1.模仿風車·做出轉動和低、中、高水平的動作。</p> <p>2.認識身體擺動的要領。</p> <p>3.模仿風吹動·小草擺動的樣子。</p> <p>4.配合音樂做出連續的身體律動。</p> <p>5.願意在課後從事身體活動。</p> <p>6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p>	<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>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>實作 自我評量</p>	<p>【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。</p>

□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。

□「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。

臺南市公(私)立新營區公誠國民中(小)學 111 學年度第二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 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 				
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-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>				
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 2/13-2/17	第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心、第二課 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。	口試 報告 自我評量 作業	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第二週 2/20-2/24	第二單元健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈、第二課 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.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4.願意養成良好的飲食習慣。 5.覺察個人飲食問題並	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。	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。	口試 自我評量	

			<p>設法改變。</p> <p>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。</p> <p>7.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。</p>	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。			
<p>第三週 2/27-3/03 2/28(二) 和平紀念 日放假一 天</p>	<p>第二單元健康飲食聰明吃</p> <p>第二課健康飲食我決定、第</p> <p>三課健康食物感恩吃</p>	2	<p>1.覺察個人飲食問題並設法改變。</p> <p>2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。</p> <p>3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。</p> <p>4.認識常見食物的來源。</p> <p>5.體會食物得來不易，應該珍惜食物。</p> <p>6.能珍惜食物不浪費。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>口試 實踐 自我評量 實作 作業</p>	<p>【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。</p>
<p>第四週 3/06-3/10</p>	<p>第三單元健康防護罩</p> <p>第一課身體不舒服</p>	3	<p>1.發覺生病的可能原因。</p> <p>2.知道生病時的照護方式。</p> <p>3.知道正確的用藥觀念。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	<p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p> <p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法</p>	<p>報告 實作</p>	

					與影響。		
第五週 3/13-3/17	第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶	3	<ol style="list-style-type: none"> 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,正確操作戴口罩的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.願意養成良好的生活習慣,增強抵抗力。 	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>口試</p> <p>實作</p> <p>報告</p> <p>自我評量</p>	
第六週 3/20-3/24	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下,分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中運用自我察覺技能,適當表達情緒。 5.能於引導下,表現簡單 	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b-I-1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p>	<p>自我評量</p> <p>報告</p> <p>實作</p> <p>作業</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p>

			的自我調適技能。				
第七週 3/27-3/31	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識拍球的動作要領。 2.認真參與學習活動,並遵守活動規則。 3.完成各式原地和行進間的拍球活動。 4.透過團體討論,處理拍球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。 	<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>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	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。	實作	【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。
第八週 4/03-4/07 4/4(二)兒童節放假一天	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識拋擲球的動作要領。 2.完成拋擲球準確性控球活動。 3.認真參與學習活動,並遵守活動規則。 	<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>3c-I-1 表現基本</p>	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。	實作 報告 作業	【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。

				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。			
第九週 4/10-4/14	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	3	1.認識拋擲球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成拋擲球準確性控球活動。 4.透過團體討論，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。	實作 自我評量 作業	【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 4/17-4/21	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	3	1.認識滾球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成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	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	實作 自我評量 作業	【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

			<p>4.透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。</p> <p>5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>	<p>度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	確性控球動作。		則。
<p>第十一週 4/24-4/28</p>	<p>第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康</p>	3	<p>1.認識運動場地的安全注意事項。</p> <p>2.選擇安全的遊戲場所運動。</p> <p>3.認識正確與安全的運動方式。</p> <p>4.認識運動的好處。</p> <p>5.能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。</p>	口試 實作 作業	<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>
<p>第十二週 5/01-5/05</p>	<p>第五單元伸展跑跳樂 第二課毛巾伸展操</p>	3	<p>1.利用毛巾進行上肢伸展動作。</p> <p>2.利用毛巾進行身體伸展動作。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p>	實作 作業	

			<p>3.利用毛巾進行下肢伸展動作。</p> <p>4.認真參與活動,進行毛巾伸展操。</p> <p>5.願意在從事運動前、後進行伸展操活動。</p>	動作與模仿的能力。			
第十三週 5/08-5/12	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	3	<p>1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。</p> <p>2.與同伴互相配合跳躍過繩。</p> <p>3.表現認真參與及互助合作的學習態度。</p> <p>4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。</p> <p>5.願意利用課餘時間練習跳繩。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	口試 實作 自我評量	
第十四週 5/15-5/19	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	3	<p>1.認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。</p> <p>2.同學甩繩時跳躍過繩。</p> <p>3.表現認真參與及互助合作的學習態度。</p> <p>4.認識跳繩的特性及其動作要領。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-2 表現安全</p>	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 作業	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>5.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。</p> <p>6.願意利用課餘時間練習跳繩。</p>	<p>的身體活動行為。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>			
第十五週 5/22-5/26	<p>第五單元伸展跑跳樂</p> <p>第四課用報紙玩遊戲</p>	3	<p>1.利用報紙練習快速跑。</p> <p>2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。</p> <p>3.利用紙棒進行拋擲動作練習。</p> <p>4.願意在課後從事身體活動。</p>	<p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	實作	
第十六週 5/29-6/02	<p>第五單元伸展跑跳樂</p> <p>第四課用報紙玩遊戲</p>	3	<p>1.利用紙棒進行拋擲動作練習。</p> <p>2..願意在課後從事身體活動。</p>	<p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	實作 作業	
第十七週 6/05-6/09	<p>第六單元模仿趣味多</p> <p>第一課小巨人和紙鏢</p>	3	<p>1.認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。</p> <p>2.在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。</p> <p>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。</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>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p>	實作 作業	<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>

			4.願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。	4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			
第十八週 6/12-6/16	第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀	3	<p>1.認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。</p> <p>2.專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。</p> <p>3.嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。</p> <p>4.嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。</p> <p>5.嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。</p> <p>6.觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。</p> <p>7.在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。</p> <p>8.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。</p> <p>9.結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作 報告 作業	

<p>第十九週 6/19-6/23 6/22(四) 端午節放 假一天</p>	<p>第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地</p>	<p>2</p>	<p>動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.嘗試透過五官探索·觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。 	<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>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>實作 報告</p>	<p>【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。</p>
<p>第廿週 6/26-6/30</p>	<p>第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.嘗試透過五官探索·觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀 	<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>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	<p>【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。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

		察、聯想與模仿的遊戲。	身體活動。			
--	--	-------------	-------	--	--	--

- 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。
- 「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。