臺南市公立安南區安佃國民小學 111 學年度第一學期\_一\_年級\_ 健體\_ 領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林		<b>實施年級</b> (班級/組別)		每週(	3 )節,本學期共(63	節					
	1. 引導學生觀察	自己	的成長現象,並透過遊戲化	的教學活動,培養	其照顧自己身體的責	·任感。						
	2. 鼓勵學生持續	實踐	健康的行為習慣,並讓其透	過觀察與演練,學	習各種不同的清潔步	·驟。						
	3. 藉由學生攝取	食物	的經驗,讓其了解食物對生	理和心理的影響,	並鼓勵學生養成良好	的飲食習慣,讓自己更	健康。					
	4. 透過學生平日	4. 透過學生平日上學或放學回家的情境,探討周遭環境中的潛在危險,進一步思考因應解決的方法,提升學生危機應變的能										
	力。	カ。										
111 4 - 1I	5. 藉由觀察與討	5. 藉由觀察與討論,教導學生友愛同學,與同儕和睦相處的方法。										
課程目標	6. 透過觀察與體	6. 透過觀察與體驗活動,建立學生上體育課的正確行為,並引導學生實作暖身活動,知道運動前暖身的重要性。										
	7. 透過觀察與體	透過觀察與體驗活動,引導學生正確使用校園遊樂設備,遵守使用規定。										
	8. 透過身體造型	8. 透過身體造型遊戲,學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念,並能應用在動作展演上。										
	9. 指導學生體驗	各種	走路方法,並經由不同節奏	的練習規畫,培養	學生多走路的習慣。							
	10. 透過一系列流	10. 透過一系列滾球練習與遊戲,發展學生協調性,培養基本運動能力與技巧。										
	11. 藉由團體遊戲	践 ,	音養學生群性並了解團隊合作	作重要性。								
	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。					
該學習階戶	受 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					
領域核心素	養體驗。											
	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								
h! 69 IIn en	TT - to re to to co	節	<b>约 刊 一 1</b>	學習	<b>冒重點</b>	表現任務	融入議題					
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵					
第一週	第一冊第一單元:成	3	1. 認識自己的成長現象。	1a-I-1 認識基	Aa-I-1 不同人生	1. 討論:能說出代表	【安全教育】					
8/29~9/2	長變變變		2. 描述從出生至今的生	本的健康常識。	階段的成長情形。	成長的現象。	安 E6 了解自					
	活動一:長大真好		長發育變化。	2b-I-2 願意養	Da-I-2 身體的部	2. 發表:能分享自己	己的身體。					
			3. 認識身體各部位的名	成個人健康習	位與衛生保健的	的生長發育變化。						
			稱和基本功能。	慣。	重要性。	3. 紙筆評量:明白身						

		4. 願意珍惜愛護自己的			體各部位的名稱。	
		身體。			4. 態度評定:願意愛	
		才 恒 °				
					護自己的身體,避免	
					受傷。	
第二週	第一冊第一單元:成 3	1. 發覺清潔習慣的重要	2a-I-1 發覺影	Da-I-1 日常生活	1. 問答:能說出讓身	【安全教育】
9/5~9/9	長變變變	性。	響健康的生活態	中的基本衛生習	體變乾淨的方法。	安 E6 了解自
	活動二:清潔衛生好	2. 嘗試練習各種不同的	度與行為。	慣。	2. 實作:能操作洗	己的身體。
	習慣	清潔技能。	3a-I-1 嘗試練		臉、洗手、洗澡、上	
			習簡易的健康相		廁所等健康技能。	
			關技能。		3. 自評:能確實執行	
			3a-I-2 能於引		清潔習慣。	
			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。			
第三週	第一冊第一單元:成 3	1. 嘗試練習各種不同的	2a-I-1 發覺影	Da-I-1 日常生活	1. 實作:能操作洗	【生命教育】
9/12~9/16	長變變變	清潔技能。	響健康的生活態	中的基本衛生習	臉、洗手、洗澡、上	生 El 探討生
	活動二:清潔衛生好	2. 能操作洗臉、洗手、洗	度與行為。	慣。	廁所等健康技能。	活議題,培養
	習慣	澡、上廁所等簡易的健康	3a-I-1 嘗試練		2. 自評:能確實執行	思考的適當情
		技能。	習簡易的健康相		清潔習慣。	意與態度。
		3. 在生活中實踐清潔習	關技能。		3. 實作:能操作洗	
		慣。	3a-I-2 能於引		臉、洗手、洗澡、上	
			導下,於生活中		廁所等健康技能。	
			操作簡易的健康		4. 自評:能確實執行	
			技能。		清潔習慣。	
			4a-I-2 養成健			
			康的生活習慣。			

第四週	第一冊第二單元:快	3	1. 發覺影響上下學安全	1a-I-1 認識基	Ba-I-1 遊戲場所	1. 問答: 能說出放學	【安全教育】
9/19~9/23	樂上下學		的態度與行為。	本的健康常識。	與上下學情境的	途中可能遇到的危險	安 E4 探討日
	活動一:安全紅綠燈		2. 認識行走安全。	2a-I-1 發覺影	安全須知。	情境。	常生活應該注
				響健康的生活態		2. 自評:上、下學途	意的安全。
				度與行為。		中會遵守交通規則。	
						3. 問答:能說出放學	
						途中可能遇到的危險	
						情境。	
						4. 觀察:能正確演練	
						迷路或落單時的處理	
						方法。	
						5. 觀察:能正確演練	
						迷路或落單時的處理	
						方法。	
第五週	第一冊第二單元:快	3	1. 了解與同學和諧相處	1a-I-1 認識基	Fa-I-2 與家人及	1. 問答:能說出與朋	【生命教育】
9/26~9/30	樂上下學		的方式。	本的健康常識。	朋友和諧相處的	友和睦相處的方法。	生 E7 發展設
	活動二:我們是好同		2. 遵守團體規範。	2b-I-1 接受健	方式。	2. 觀察: 能與同學和	身處地、感同
	學、活動三: 我們的			康的生活規範。		諧相處,並遵守團體	身受的同理心
	健康中心			3b-I-2 能於引		規範。	及主動去愛的
				導下,表現簡易		3. 自評:能做到友愛	能力,察覺自
				的人際溝通互動		同學的行為。	己從他者接受
				技能。			的各種幫助,
							培養感恩之
							<i>₺</i> •
第六週	第一冊第三單元:營	3	1. 認識食物的重要性。	1a-I-1 認識基	Ea-I-1 生活中常	1. 問答:能說出攝取	【生命教育】
10/3~10/7	養的食物			本的健康常識。	見的食物與珍惜	多樣化食物的好處。	生 El 探討生
	活動一:食物調色盤			2b-I-2 願意養	食物。	2. 自評:每日攝取多	活議題,培養
				成個人健康習		樣化的食物,不偏	思考的適當情

据。	(人) (1) (1)	压(1,1)11 宣(1)1111 1111			T.	_	
A對促進健康的 立場。				慣。		食、不挑食。	意與態度。
第七週       第一冊第三單元:營       3       1. 養成每天吃早餐的習慣       Ia-1-1 認識健康的生活習慣。				4b-I-1 發表個		3. 自評:每日攝取多	
第七週 第一冊第三單元:營 3 1. 養成每天吃早餐的習 [a-1-1 認識健 康的生活習慣。				人對促進健康的		樣化的食物,不偏	
第七週 10/10-10/14				立場。		食、不挑食。	
第七週       第一冊第三單元:營養的食物 養的食物 活動二:飲食好習慣       3       1.養成每天吃早餐的習慣       Ia-I-I 認識健康的生活習慣。如此主活習慣。如此主活習慣。如此主活發生物飲食習慣。如此主活發生活議題,培養思考的適當情意與態度。       1. 問答:能說出每天吃早餐的好處。 2. 自評:能養成良好的飲食習慣。       L生 [I 探討生活議題,培養配書的適當情意與態度。         第八週       第一冊第四單元:愛上體育課       3       1. 認識上體育課的安全規定,並學會正確的運動規模。 規度,並學會正確的運動規模。       1. 同答:能說出體育課的安全規定,企學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備習慣。       1. 問答:能說出體育課的安全規定,企業企業規定。       (任康的益處。 2. 實作:能做出正確的整隊動作。       1. 問答:能說出應會報意與態度。         第九週       第一冊第四單元:愛上體育課       3       1. 知道暖身線的重要性。2. 實作:能做出正確的整隊動作。       2. 實作:能做出正確的整隊動作。       2. 實作:能做出正確的整務的條件。 3. 問答:能說出暖身標的重要性。2. 實作:能做出正確的理的常識。       2. 能正確進行暖身操活動。       1. 同答:能說出暖身樣的重要性。2. 實作:能做出正確的單分成學人報學人成身操動是不可以表現的單人和雙人暖身操動作。       (任金教育)         第十週       第一冊第四單元:愛       3       1. 知道核固造樂設備使加速動常識。       1. 問答:能說出成身標的單人和雙人暖身操動作。       1. 問答:能說出成身操作。       2. 實作:能做出正確的單位。 3. 數基本的保健。       1. 問答:能說出成身樣的單人和雙人暖身操動作。       1. 問答:能說出校園       (任金教育)         第十週       第十週       第十週       第十週       第十月日本、在述書、在述書、在述書、在述書、在述書、在述書、在述書、在述書、在述書、在述書						4. 發表: 願意嘗試新	
第七週 10/10-10/14						食物並分享自己的感	
10/10-10/14   養的食物   「						覺。	
活動二:飲食好習慣	第七週	第一冊第三單元:營 3	1. 養成每天吃早餐的習	1a-1-1 認識健	Ea-I-2 基本的飲	1. 問答:能說出每天	【生命教育】
第八週 10/17~10/21	10/10~10/14	養的食物	慣。	康的生活習慣。	食習慣。	吃早餐的好處。	生 E1 探討生
第八週 第一冊第四單元: 愛 3 1. 認識上體育課的安全 10/17-10/21 上體育課 活動一: 體育課好好 玩 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備 3 1. 知道暖身操的重要性。 1. 四零:能說出正確 達動穿著的條件。 4. 實件:能做出正確 10/24-10/28 上體育課 活動二:暖身操 5. 能正確進行暖身操活 的運動常識。 1. 知道暖身操的重要性。 2. 能正確進行暖身操活 的運動常識。 1. 知道較身操的重要性。 2. 能正確進行暖身操活 的運動常識。 1. 和道校園遊樂設備使 1c-I-2 認識基本 的運動場本的保 1. 問答:能說出暖身 安臣7 探究運動基本的保 1. 同答:能說出暖身 安臣7 探究運動基本的保 1. 同答:能說出暖身 安臣7 探究運動基本的保 1. 同答:能說出暖身 安臣7 探究運動基本的保 1. 同答:能說出 1. 即至, 安臣7 探究運動 1. 即答:能說出 1. 即答:能說出 1. 即答:能說出 1. 即答: 1. 即至, 安臣8 探究運動 1. 即答: 1. 即答: 1. 即答: 1. 即至, 安臣8 探究運動 1. 即答: 1. 即至, 安臣9 探究運動 1. 即答: 1. 即答: 1. 即至, 安臣9 探究運動 1. 即答: 1. 即答: 1. 即答: 1. 即答: 1. 即答: 1. 即称。 1. 即答: 1. 即答: 1. 即称。 1. 即答: 1. 即称。 2. 宣作: 1. 即称。 2. 宣作: 1. 即称。 2. 宣传: 1. 即答: 1. 即称。 2. 宣传 1. 即答: 1. 即答: 1. 即述 1. 即答: 1. 即答: 1. 即答: 1. 即述 1. 即述 1. 即述 1. 即答: 1. 即述 1		活動二:飲食好習慣		4a-I-2 養成健		2. 自評:能養成良好	活議題,培養
第八週       第一冊第四單元:愛上體育課       3       1. 認識上體育課的安全規定和準度,並學會正確的運動裝備。       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。       1. 問答:能說出體育課的安全規定和準度,就的安全規定和準度的要性。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。       (個庫) 整條動作。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。       (個庫) 整條動作。 4c-I-2 認識基本的保育課的準備。       2. 實作:能做出正確定動穿著的條件。 4c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-2 認識基本的運動作。       1. 問答:能說出暖身度的基本的保育課的準備。 4c-I-2 認識基本的運動作。       1. 問答:能說出暖身度的重要性。 4c-I-2 認識基本的運動作。 4c-I-2 認識基本的 4c-I-2 I-2 認識基本的 4c-I-2 I-2 I-2 I-2 I-2 I-2 I-2 I-2 I-2 I-2				康的生活習慣。		的飲食習慣。	思考的適當情
10/17-10/21       上體育課       規定,並學會正確的運動裝備。       的運動常識。       常識、運動對身體健康的益處。       課的安全規定和準備。       安 E7 探究運動基本的保。         元       2.學會整隊的基本動作。       3.養成正確的上課準備習慣。       為。       3.問答:能做出正確運動穿著的條件。       4.實作:能做好上體育課的準備。         第九週       第一冊第四單元:愛上體育課       3       1.知道暖身操的重要性。2.能正確進行暖身操活動。       1c-1-2 認識基本的運動常識。的運動常識。的運動常識。的單人和雙人暖身操動作。       1.問答:能說出暖身安 E7 探究運動基本的保健。         第十週       第一冊第四單元:愛別       3       1.知道校園遊樂設備使       1c-1-2 認識基本的運動常識。由工一1 遊戲場所       1.問答:能說出校園工程       1.問答:能說出校園工程         第十週       第一冊第四單元:愛別       3       1.知道校園遊樂設備使       1c-1-2 認識基本的保健。       1.問答:能說出校園工程       1.問答:能說出校園工程							意與態度。
活動一:體育課好好   装備。	第八週	第一冊第四單元:愛 3	1. 認識上體育課的安全	1c-I-2 認識基本	Cb-I-1 運動安全	1. 問答: 能說出體育	【安全教育】
元	10/17~10/21	上體育課	規定,並學會正確的運動	的運動常識。	常識、運動對身體	課的安全規定和準	安 E7 探究運
3. 養成正確的上課準備		活動一:體育課好好	裝備。	3c-I-2 表現安全	健康的益處。	備。	動基本的保
第九週       第一冊第四單元:愛       3       1. 知道暖身操的重要性。 1c-I-2 認識基本 10/24~10/28       Bc-I-1 各項暖身		玩	2. 學會整隊的基本動作。	的身體活動行		2. 實作:能做出正確	健。
第九週 第一冊第四單元:愛 3 1.知道暖身操的重要性。 1c-I-2 認識基本 的運動常識。 Bc-I-1 各項暖身			3. 養成正確的上課準備	為。		的整隊動作。	
第九週       第一冊第四單元:愛 1. 知道暖身操的重要性。 1c-I-2 認識基本 10/24~10/28 上體育課 活動二:暖身操 活動二:暖身操 新命       3 1. 知道暖身操的重要性。 2. 能正確進行暖身操活 的運動常識。 中展動作。 2. 實作:能做出正確 的單人和雙人暖身操 健。 1. 問答:能說出成身 安 E7 探究運動基本的保 的單人和雙人暖身操 健。 動作。         第十週       第一冊第四單元:愛 3 1. 知道校園遊樂設備使 1c-I-2 認識基本 Ba-I-1 遊戲場所 1. 問答:能說出校園 【安全教育】			習慣。			3. 問答:能說出正確	
第九週 第一冊第四單元:愛 3 1.知道暖身操的重要性。 1c-I-2 認識基本 的運動常識。						運動穿著的條件。	
第九週       第一冊第四單元:愛       3       1.知道暖身操的重要性。 1c-I-2 認識基本 10/24~10/28       Bc-I-1 各項暖身						4. 實作:能做好上體	
10/24~10/28       上體育課       2. 能正確進行暖身操活       的運動常識。       伸展動作。       操的重要性。       安 E7 探究運動基本的保 的單人和雙人暖身操健。         第十週       第一冊第四單元:愛       3       1. 知道校園遊樂設備使       1c-I-2 認識基本       Ba-I-1 遊戲場所       1. 問答:能說出校園       【安全教育】						育課的準備。	
(五動二:暖身操 動。	第九週	第一冊第四單元:愛 3	1. 知道暖身操的重要性。	1c-I-2 認識基本	Bc-I-1 各項暖身	1. 問答:能說出暖身	【安全教育】
第十週 第一冊第四單元:愛 3 1.知道校園遊樂設備使 1c-I-2 認識基本 Ba-I-1 遊戲場所 1.問答:能說出校園 <b>【安全教育</b> 】	10/24~10/28	上體育課	2. 能正確進行暖身操活	的運動常識。	伸展動作。	操的重要性。	安 E7 探究運
第十週 第一冊第四單元: 愛 3 1. 知道校園遊樂設備使 1c-I-2 認識基本 Ba-I-1 遊戲場所 1. 問答: 能說出校園 <b>【安全教育】</b>		活動二:暖身操	動。			2. 實作:能做出正確	動基本的保
第十週 第一冊第四單元:愛 3 1. 知道校園遊樂設備使 1c-I-2 認識基本 Ba-I-1 遊戲場所 1. 問答:能說出校園 【安全教育】						的單人和雙人暖身操	健。
						動作。	
10/31~11/4 上體育課 用規定。 的運動常識。 與上下學情境的 遊樂設備使用規定。 安E3 知道常	第十週	第一冊第四單元:愛 3	1. 知道校園遊樂設備使	1c-I-2 認識基本	Ba-I-1 遊戲場所	1. 問答: 能說出校園	【安全教育】
	10/31~11/4	上體育課	用規定。	的運動常識。	與上下學情境的	遊樂設備使用規定。	安 E3 知道常

				1	1	
	活動三:安全遊樂園	2. 能遵守遊樂設備使用		安全須知。	2. 實作:能按照使用	見事故傷害。
		規定。		Cb-I-3 學校運動	規定使用遊樂設備。	
		3. 能分辨安全或危險的		活動空間與場域。	3. 實作:能分辨校園	
		遊樂設備,並知道如何處			裡遊樂設備是否安	
		理。			全。	
					4. 問答:能說出發現	
					危險遊樂設備的處理	
					方法。	
第十一週	第一冊第四單元:愛 3	1. 知道校園遊樂設備使	1c-I-2 認識基本	Ba-I-1 遊戲場所	1. 問答:能說出校園	【安全教育】
11/7~11/11	上體育課	用規定。	的運動常識。	與上下學情境的	遊樂設備使用規定。	安E3 知道常
	活動三:安全遊樂園	2. 能遵守遊樂設備使用		安全須知。	2. 實作:能按照使用	見事故傷害。
		規定。		Cb-I-3 學校運動	規定使用遊樂設備。	
		3. 能分辨安全或危險的		活動空間與場域。	3. 實作:能分辨校園	
		遊樂設備,並知道如何處			裡遊樂設備是否安	
		理。			全。	
					4. 問答:能說出發現	
					危險遊樂設備的處理	
					方法。	
第十二週	第一冊第五單元:我 3	1. 能利用身體模仿不同	1c-I-1 認識身體	Ia-I-1 滾翻、支	1. 問答:能說出形	【安全教育】
11/14~11/18	的身體真神奇	的幾何圖形。	活動的基本動	撐、平衡、懸垂遊	狀、水平、大小和支	安 E6 了解自
	活動一:身體造型遊	2. 知道身體的形狀、水	作。	戲。	撐點的動作概念。	己的身體。
	戲	平、大小和支撐點的概	2c-I-2 表現認真		2. 實作:能利用模仿	
		念。	參與的學習態		能力,表現不同變化	
		3. 能和同學合作做出有	度。		的身體造型。	
		主題的模仿造型。	2d-I-1 專注觀		3. 問答:能說出觀賞	
		4. 能發表自己觀賞的想	賞他人的動作表		展演的想法。	
		法。	現。		4. 實作:能和同學合	
			3c-I-1 表現基本		作,展演有主題的造	

			動作與模仿的能		型。	
			カ。			
第十三週	第一冊第五單元:我 3	1. 能在墊子上進行靜態	1c-I-1 認識身體	Ia-I-1 滾翻、支	1. 問答: 能說出平	【安全教育】
11/21~11/25	的身體真神奇	和移動性的模仿動作。	活動的基本動	撐、平衡、懸垂遊	衡、柔軟度和支撐動	安 E6 了解自
	活動二:墊上模仿秀	2. 能知道表現平衡、柔軟	作。	戲。	作的要領。	己的身體。
		度和支撐動作的要領。	2d-I-1 專注觀		2. 實作:能在墊子上	
			賞他人的動作表		進行靜態和移動性的	
			現。		模仿動作。	
			3c-I-1 表現基本			
			動作與模仿的能			
			カ。			
第十四週	第一冊第五單元:我 3	1. 能知道跳舞的動作要	1c-I-1 認識身體	Ib-I-1 唱、跳與	問答:能說出舞蹈動	【安全教育】
11/28~12/2	的身體真神奇	領。	活動的基本動	模仿性律動遊戲。	作的學習要領。	安 E6 了解自
	活動三:唱跳樂趣多	2. 能說出舞蹈動作的口	作。			己的身體。
		訣。	1d-I-1 描述動			
		3. 能跟隨節奏做出正確	作技能基本常			
		的唱跳活動。	識。			
			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			
			カ。			
第十五週	第一冊第五單元:我 3	1. 學會利用身體表現各	2d-I-1 專注觀	Bd-I-1 武術模仿	1.實作:能做出動物	【安全教育】
12/5~12/9	的身體真神奇	種動物拳。	賞他人的動作表	遊戲。	拳動作。	安 E6 了解自
	活動四:動物拳	2. 能和他人合作,共同進	現。		2. 觀察: 能與他人合	己的身體。
		行動物拳創作活動。	3c-I-1 表現基本		作。	
			動作與模仿的能			

			カ。			
第十六週	第一冊第六單元:走 3	1. 體驗各種走路方法,培		Ga-I-1 走、跑、	實作:能以不同走路	【安全教育】
12/12~12/16	走跑跑	養多走路的習慣。	的運動常識。	跳與投擲遊戲。	步伐移位。	安E7 探究運
	活動一:跟著節奏走		3c-I-2 表現安全			動基本的保
			的身體活動行			健。
			為。			
第十七週	第一册第六單元:走 3	1. 透過遊戲認識跑步運	•	Ga-I-1 走、跑、	實作:能做不同方	【安全教育】
12/19~12/23	走跑跑	動。	的運動常識。	跳與投擲遊戲。	向、速度的跑步動作。	安 E7 探究運
	活動二:奔跑吧	2. 培養快速改變方向及	3c-I-2 表現安全			動基本的保
		閃躲的能力。	的身體活動行			健。
			為。			
第十八週	第一冊第七單元:大 3	1. 能做出大、小球的滾球	1c-I-1 認識身體	Hc-I-1 標的性球	1. 實作:能正確做出	【安全教育】
12/26~12/30	球小球真好玩	動作。	活動的基本動	類運動相關的簡	大、小球的滾球動作。	安 E9 學習相
	活動一:滾球高手	2. 能做出原地滾地傳接	作。	易拋、擲、滾之手	2. 實作:能做出滾地	互尊重的精
		球的動作。	2c-I-1 表現尊重	眼動作協調、力量	移動接球的動作。	神。
		3. 能學會滾地移動接球	的團體互動行	及準確性控球動	3. 觀察: 能與同學合	
		的動作。	為。	作。	作進行練習與遊戲。	
			3c-I-1 表現基本			
			動作與模仿的能			
			カ			
第十九週	第一冊第七單元:大 3	1. 能做出大、小球的滾球	1c-I-1 認識身體	Hc-I-1 標的性球	1. 實作:能正確做出	【安全教育】
1/2~1/6	球小球真好玩	動作。	活動的基本動	類運動相關的簡	大、小球的滾球動作。	安 E9 學習相
	活動一:滾球高手	2. 能做出原地滾地傳接	作。	易拋、擲、滾之手	2. 實作:能做出滾地	互尊重的精
		球的動作。	2c-I-1 表現尊重	眼動作協調、力量	移動接球的動作。	神。
		3. 能學會滾地移動接球	的團體互動行	及準確性控球動	3. 觀察: 能與同學合	
		的動作。	為。	作。	作進行練習與遊戲。	
			3c-I-1 表現基本			
			動作與模仿的能			

				カ			
第二十週	第一册第七單元:大	3	1. 能做出大、小球的滾球	1c-I-1 認識身體	Hc-I-1 標的性球	1. 實作:能正確做出	【安全教育】
1/9~1/13	球小球真好玩		動作。	活動的基本動	類運動相關的簡	大、小球的滾球動作。	安 E9 學習相
	活動一:滾球高手		2. 能做出原地滾地傳接	作。	易拋、擲、滾之手	2. 實作:能做出滾地	互尊重的精
			球的動作。	2c-I-1 表現尊重	眼動作協調、力量	移動接球的動作。	神。
			3. 能學會滾地移動接球	的團體互動行	及準確性控球動	3. 觀察: 能與同學合	
			的動作。	為。	作。	作進行練習與遊戲。	
				3c-I-1 表現基本			
				動作與模仿的能			
				カ			
第二十一週	第一冊第七單元:大	3	1. 能控制身體力量,做出	1d-I-1 描述動	Hb-I-1 陣地攻守	1. 實作:能依正確要	【安全教育】
1/16~1/19	球小球真好玩		抛接球、拍掌接球等動	作技能基本常	性球類運動相關	領,做出拋、傳、接	安 E9 學習相
	活動二:傳球遊戲		作。	識。	的簡易拍、拋、	球動作。	互尊重的精
			2. 能正確完成傳、接球動	2c-I-2 表現認真	接、擲、傳、滾及	2. 觀察:於練習或遊	神。
			作。	參與的學習態	踢、控、停之手	戲中,能與同學合	
				度。	眼、手腳動作協	作,快樂學習。	
				3d-I-1 應用基	調、力量及準確性		
				本動作常識,處	控球動作。		
				理練習或遊戲問			
				題。			

- ◎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。

臺南市公立安南區安佃國民小學 111 學年度第二學期\_一\_年級\_ 健體\_ 領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	_	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節
教材版本 課程目標	1. 2. 3. 念 4. 上 5. 恢 6. 7. 而 8. 9. 10. 12. 3. 念 4. 上 5. 恢 6. 7. 而 8. 9. 10. 12. 13. 14. 15. 16. 20. 20. 20. 21. 22. 3. 念 4. 上 5. 恢 6. 7. 而 8. 9. 10. 12. 13. 14. 20. 20. 21. 21. 21. 21. 21. 21. 21. 21. 21. 21	西奥服養動尊盛 藥实舌究儉伸遊事精子之家、和 說的慣動動運動等議 袋病習活活展與身邊大大大 說的慣動動運動等 親身危的處法 照徑已兒兒道學兒兒體機檢。, 使和更童童運會 運動 碰的視 透 用預健知認動武思逐觸能,過 方防康道識 有	步,力讓 角 法方。運校前戶童匠道識助學戏影片說讓。兒 色 按法 動園後與體運動園習基增,裝離童 了 演 用了 益運展的與正益運檻運兒導的納認 善 動 ,「,資重展的與正益運檻運兒導的自識 盡 讓 培預 進源要動性技進源發領手發。已自 責 兒 養防 而,要動性技進源發領手發。	一機情的 參 了 確於 意遵。,並做願並童並球。緒身 與 解 用治 增守 並讓出意遵學在的。緒身 與 解 用治 增守 能其單增守習遊靈,體 活 如 藥療 加使 和從、加使興戲活學隱 動 何 的」 運用 他中雙運用趣或度習私,,和 觀的 動規 人領腳動規。比與	克制衝動及合宜表達情緒的方法。 部位及身體自主權,建立「做自己身體的主人」的觀根據與趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活醫師、護士或藥師等健康照護者配合,幫助自己早日念。 道理,知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病,進機會。 定。 合作,共同進行創作動作遊戲。 略傳統的美好與珍貴。 即鄉帝性動作。 機會。 定。 賽中增進運動技能。 協調性。

# 該學習階段 領域核心素養

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-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。

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。

		L/U	有 關 廷 勤 典 健 尿 的 逗 德 知 祖		17 1 11 199 11 12	いいかしもしては、人口では、人口では、人口では、人口では、人口では、人口では、人口では、人口で	V 心 叫 例 IX 1 百
			課程	架構脈絡			
加朗山山	The state of the second	節	<b>超</b> 羽 <b>山 压</b>	學習重	直點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週	單元一、心情追追追	3	1. 發覺每個人會有不同的	2a-I-1 發覺影響	Fa-I-3 情緒體	自評	【家庭教育】
2/13~2/17	活動一、情緒調色盤		情緒變化。	健康的生活態度與	驗與分辨的方	操作	家 E4 覺察個人情
			2. 分辨愉快或不愉快的情	行為。	法。	問答	緒並適切表達,與
			緒。			觀察	家人及同儕適切
							互動。
第二週	單元一、心情追追追	3	1. 發覺每個人會有不同的	2a-I-1 發覺影響	Fa-I-3 情緒體	自評	【家庭教育】
2/20~2/24	活動一、情緒調色盤		情緒變化。	健康的生活態度與	驗與分辨的方	操作	家 E4 覺察個人情
			2. 分辨愉快或不愉快的情	行為。	法。	問答	緒並適切表達,與
			緒。			觀察	家人及同儕適切
							互動。
第三週	單元一、心情追追追	3	1. 認識適當的情緒表達方	2a-I-1 發覺影響	Fa-I-3 情緒體	自評	【家庭教育】
2/27~3/3	活動二、情緒處理機		式。	健康的生活態度與	驗與分辨的方	操作	家 E4 覺察個人情
			2. 在引導下學習簡易的情	行為。	法。	問答	緒並適切表達,與
			緒調適技能。	3b-I-1 能於引導		觀察	家人及同儕適切
			3. 能選擇適當的方法化解	下,表現簡易的自			互動。
			不愉快的情緒。	我調適技能。			
第四週	單元一、心情追追追	3	1. 認識適當的情緒表達方	2a-I-1 發覺影響	Fa-I-3 情緒體	問答	【人權教育】
3/6~3/10	活動二、情緒處理機		式。	健康的生活態度與	驗與分辨的方	演練	人 E7 認識生活中
			2. 在引導下學習簡易的情	行為。	法。		不公平、不合理、
			緒調適技能。	3b-I-1 能於引導			違反規則和健康

			3. 能選擇適當的方法化解	下,表現簡易的自			受到傷害等經
			不愉快的情緒。	我調適技能。			驗,並知道如何尋
							求救助的管道。
第五週	單元二、男女齊步走	3	1. 辨別身體碰觸的感覺。	1a-I-1 認識基本	Db-I-2 身體隱	發表	【性別平等教育】
3/13~3/17	活動一、做身體的主		2. 認識身體隱私與身體界	的健康常識。	私與身體界線	問答	性 E4 認識身體界
	人		限。	3b-I-3 能於生活	及其危害求助	觀察	限與尊重他人的
			3. 尊重自己及他人的身體	中嘗試運用生活技	方法。	實作	身體自主權。
			隱私。	能。			【人權教育】
			4. 拒絕不合理的要求。				人 E10 認識隱私
			5. 遇到危險和緊急情況時				權與日常生活的
			能設法求助。				關係。
第六週	單元二、男女齊步走	3	1. 比較男女生的異同。	1a-I-1 認識基本	Db-I-1 日常生	發表	【性別平等教育】
3/20~3/24	活動二、超級比一比		2. 知道家庭或學校的分工	的健康常識。	活中的性別角	問答	性 E3 覺察性別角
			沒有性別之分。	4b-I-1 發表個人	色。		色的刻板印象,了
				對促進健康的立			解家庭、學校與職
				場。			業的分工,不應受
							性別的限制。
第七週	單元三、疾病小百科	3	1. 發表生病的經驗。	1a-I-1 認識基本	Fb-I-1 個人對	問答	【家庭教育】
3/27~3/31	活動一、生病了怎麼		2. 認識生病時的處理方法。	的健康常識。	健康的自我覺	發表	家 E12 規劃個人
	辨				察與行為表現。	演練	與家庭的生活作
							息。
第八週	單元三、疾病小百科	3	1. 展現不用他人藥物的行	1a-I-1 認識基本	Bb-I-1 常見的	問答	【家庭教育】
4/3~4/7	活動二、用藥停看聽		為抉擇。	的健康常識。	藥物使用方法	發表	家 E12 規劃個人
			2. 看病時嘗試運用溝通技	3a-I-3 能於生活	與影響。	演練	與家庭的生活作
			能,向醫師說明自己的病	中嘗試運用生活技			息。
			情。	能。			
			3. 討論藥袋上所提供的資				
			訊及藥物的正確使用方法。				

			4. 練習正確用藥方法。				
第九週	單元三、疾病小百科	3	1. 認識兒童常見疾病,如流	1a-I-1 認識基本	Fb-I-1 個人對	問答	【家庭教育】
4/10~4/14	活動三、疾病知多少		感、腸病毒。	的健康常識。	健康的自我覺	演練	家 E12 規劃個人
			2. 感受流感、腸病毒的威	2a-I-2 感受健康	察與行為表現。	自評	與家庭的生活作
			脅,並做好預防工作。	問題對自己造成的	Fb-I-2 兒童常		息。
			3. 知道生病時如何避免傳	威脅性。	見疾病的預防		
			染給他人。	2b-I-1 接受健康	與照顧方法。		
			4. 願意養成健康的生活習	的生活規範。			
			慣以增強身體抵抗力。				
第十週	單元四、跳一跳、動	3	1. 知道伸展運動的重要性。	1c-I-1 認識身體	Bc-I-1 各項暖	問答	【安全教育】
4/17~4/21	一動		2. 能正確進行伸展運動。	活動的基本動作。	身伸展動作。	實作	安 E7 探究運動基
	活動一、伸展一下、		3. 能知道伸展運動的功能。	1c-I-2 認識基本	Ga-I-1 走、	觀察	本的保健。
	活動二、長大真好		4. 願意利用時間進行伸展	的運動常識。	跑、跳與投擲遊		
			運動。	3c-I-1 表現基本	戲。		
			5. 了解跳躍的基本動作技	動作與模仿的能			
			巧。	カ。			
			6. 能做出單、雙腳跳聯合性	4d-I-1 願意從事			
			動作。	規律的身體活動。			
第十一週	單元四、跳一跳、動	3	1. 認識土風舞的基本動作。	1c-I-1 認識身體	Ib-I-1 唱、跳	問答	【安全教育】
4/24~4/28	一動		2. 能依照土風舞舞序描述	活動的基本動作。	與模仿性律動	實作	安 E7 探究運動基
	活動三、我愛唱跳		動作。	1d-I-1 描述動作	遊戲。		本的保健。
			3. 能專注觀賞他人跳舞的	技能基本常識。			
			動作表現。	2d-I-1 專注觀賞			
			4. 能按照音樂節奏和舞	他人的動作表現。			
			序,和他人跳出正確的土風	3c-I-1 表現基本			
			舞。	動作與模仿的能			
				カ。			
第十二週	單元五、高手來過招	3	1. 學會利用武術拳與掌的	2d-I-1 專注觀賞	Bd-I-1 武術模	實作	【安全教育】

5/1~5/5	活動一、功夫小子	基本動作。	他人的動作表現。	仿遊戲。	觀察	安 E7 探究運動基
		2. 能和他人合作,共同進行	3c-I-1 表現基本			本的保健。
		創作動作遊戲。	動作與模仿的能			
			カ。			
第十三週	單元五、高手來過招 3	1. 能認識童玩的多元與樂	1c-I-1 認識身體	Ic-I-1 民俗運	實作	【多元文化教育】
5/8~5/12	活動二、童玩世界	趣。	活動的基本動作。	動基本動作與	觀察	多 E1 了解自己的
		2. 能學會拍毽子的技巧。	3c-I-1 表現基本	遊戲。		文化特質。
		3. 能運用沙包進行各式遊	動作與模仿能力。			多 E2 建立自己的
		戲。	4d-I-2 利用學校			文化認同與意識。
		4. 能利用課餘時間與同學	或社區資源從事身			
		進行童玩遊戲。	體活動。			
第十四週	單元六、我愛運動 3	1. 認識運動對身體健康的	1c-I-2 認識基本	Cb-I-1 運動安	問答	【安全教育】
5/15~5/19	活動一、常運動好處	益處。	的運動常識。	全常識、運動對	實作	安 E7 探究運動基
	多、活動二、運動場	2. 學會增加運動的方法。	4c-I-1 認識與身	身體健康的益		本的保健。
	地大探索	3. 願意增加運動的機會。	體活動相關資源。	處。		安 E8 了解校園安
		4. 知道校園的運動場地和	4d-I-2 利用學校	Cb-I-3 學校運		全的意義。
		使用規定。	或社區資源從事身	動活動空間與		
		5. 能辨識運動場地是否安	體活動。	場域。		
		全,並知道若有危險該如何				
		處理。				
		6. 使用運動場地前能檢視				
		其安全性。				
第十五週	單元六、高手來過招 3	1. 認識單槓的握槓、懸垂的	1c-I-1 認識身體	Ia-I-1 滾翻、	問答	【安全教育】
5/22~5/26	活動三、動出好體力	動作要訣。	活動的基本動作。	支撐、平衡、懸	實作	安 E7 探究運動基
		2. 正確做出動態支撐、握	1d-I-1 描述動作	垂遊戲。		本的保健。
		槓、懸垂的動作。	技能基本常識。			
		3. 會描述單槓的動作基本	3c-I-1 表現基本			
		知識。	動作與模仿的能			

1						
			カ。			
			4d-I-2 利用學校			
			或社區資源從事身			
			體活動。			
第十六週	單元六、我愛運動 3	1. 認識縮體、直體側滾翻的	1c-I-1 認識身體	Ia-I-1 滾翻、	問答	【安全教育】
5/29~6/2	活動四、滾出活力	動作要訣。	活動的基本動作。	支撐、平衡、懸	實作	安E3 知道常見事
		2. 能正確做出縮體、直體側	1d-I-1 描述動作	垂遊戲。	觀察	故傷害。
		滾翻的動作。	技能基本常識。			安 E7 探究運動基
		3. 願意與他人認真合作完	2c-I-2 表現認真			本的保健。
		成雙人直體側滾翻的動作。	參與的學習態度。			
			3c-I-1 表現基本			
			動作與模仿的能			
			カ。			
第十七週	單元六、我愛運動 3	1. 認識上、下平衡木以及在	1c-I-1 認識身體	Ia-I-1 滾翻、	問答	【安全教育】
6/5~6/9	活動五、有趣的平衡	平衡木上行走的動作要訣。	活動的基本動作。	支撐、平衡、懸	實作	安 E7 探究運動基
	遊戲	2. 能正確做出上、下平衡木	3c-I-1 表現基本	垂遊戲。		本的保健。
		以及在平衡木上行走的動	動作與模仿的能			
		作。	カ。			
第十八週	單元七、球類運動樂 3	1. 能運用身體各部位做出	1c-I-1 認識身體	Ha-I-1 網/牆	問答	【安全教育】
6/12~6/16	趣多	擊氣球的動作。	活動的基本動作。	性球類運動相	實作	安 E7 探究運動基
	活動一、飛向天空、	2. 能掌握氣球的特性,不讓	2c-I-1 表現尊重	關的簡易拋、		本的保健。
	活動二、百發百中	球落地。	的團體互動行為。	接、控、擊、持		
		3. 能與同學合作,進行練習	3c-I-1 表現基本	拍及拍、擲、		
		與遊戲。	動作與模仿的能	傳、滾之手眼動		
		4. 能運用雙、單手做出大球	カ。	作協調、力量及		
		拋球動作。		準確性控球動		
		5. 能單手做出拋小球動作。		作。		
		6. 能與同學合作,進行練習				
			1	1	l .	

第十九週 6/19~6/23	單元七、球類運動樂 趣多 活動三、拍球樂無 窮、活動四、踢踢樂	3	與遊戲。 7. 拋球 8. 雙、單手做出大球 8. 雙、單手做出物件。 8. 能運用作。 8. 能與對學的。 1. 各種。 1. 各種。 1. 各種。 2. 進行。 3. 各種。 4. 以對於 4. 以對 4. 以對	活動的基本動作。 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	Hb守相拍傳控手調性Hc球的滾協-I-1球的拋滾停動力球-1運易手、陣運易、踢手協及作動調動拋眼力地動,以上1項的上頭,與多數學、場合的關係。與動物,與一個,與多數學、與一個,與一個,與一個,與一個,	實作觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基 本的保健。
第二十週	單元八、玩水樂無窮	3	1. 認識常見的水域活動。	1c-I-2 認識基本	確性控制動作。 Gb-I-1 游泳池	發表	【安全教育】
第一十週 6/26~6/30	五十八、	J	2. 辨識安全的水域活動情	的運動常識。	安全與衛生常	問答	安E2 了解危機與
0, 10 0, 00	看聽、活動二、泳池		境。	3c-I-2 表現安全		觀察	安全。
	安全知多少		3. 討論如何挑選合適的游 泳裝備。			實作	

4. 認識水域活動的防範技 體活動相關資源。
巧。
5. 能了解泳池的相關安全
資源與規定並確實遵守。
6. 演練正確入水的步驟。
7. 認識水中活動後的保健
注意事項。

- ◎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。