

臺南市公立北門區錦湖國民小學 112 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(59)節 | | |
|-----------------|---|-----------------|--|---|--|----------------|--|
| 課程目標 | 1.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。 2.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 3.保持整潔與衛生，維持身體健康。 4.拋球、接球、傳球準確性控球。 5.安全做運動。 6.伸展身體，讓身體更柔軟。 7.用好玩的方式走和跑。 8.學習武術的敬禮和出拳。 9.模仿大樹和飄浮的感覺。 | | | | | | |
| 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 8/30~9/2 | 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 | 2 | 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。 | 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 |

| | | | | | | | |
|------------------|------------------------|---|--|--|---------------------------|------------------|--|
| | | | 6.辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。 | | | | 意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 第二週 9/3~9/9 | 第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩 | 3 | 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。 | 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。 | 報告 | 【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 9/10~9/16 | 第二單元小心！危險 第一課上下學安全行 | 3 | 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。 | 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。 | 報告 自我評量 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第四週 9/17~9/23 | 第二單元小心！危險 第二課保護自己 | 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碰觸時的拒絕方法。 6.知道遇到危險情況時保護自己的方法。 | 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。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 報告 同儕互評 實作 | 【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 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------|---|---|---|---|----------------------------------|---|
| | | | <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>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 9/24~9/30</p> | <p>第三單元健康超能力 第一課乾淨的我</p> | 2 | <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 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</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> | |
| <p>第六週 10/1~10/7</p> | <p>第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣</p> | 3 | <p>1.認識喝白開水的重要性。</p> <p>2.養成喝白開水的健康習慣。</p> <p>3.養成飯前洗手的健康習慣。</p> <p>4.養成良好的餐桌禮儀。</p> | <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</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 自我評量 實作 報告</p> | <p>【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。</p> |

| | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|--|
| | | | <p>5.養成良好的飲食習慣。</p> <p>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。</p> <p>7.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。</p> | <p>個人健康習慣。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> | | | |
| <p>第七週 10/8~10/14</p> | <p>第三單元健康超能力 第三課好好愛身體</p> | 2 | <p>1.認識健康排便習慣的重要性。</p> <p>2.知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。</p> <p>3.認識廁所的圖像標誌。</p> <p>4.能於引導下，養成良好的如廁習慣。</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>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>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 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p> | <p>口試 自我評量 報告 實作</p> | <p>【性別平等教育】 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。 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 10/15~10/21</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>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</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>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>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>第九週 10/22~10/28</p> | <p>第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑</p> | 3 | <p>1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。</p> <p>2.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。</p> <p>3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</p> <p>4.覺察棒球守備的基本概念。</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>報告 實作</p> | |
| <p>第十週 10/29~11/4</p> | <p>第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑</p> | 3 | <p>1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。</p> <p>2.覺察棒球守備的基本概念。</p> <p>3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</p> <p>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。</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>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> | |

| | | | | | | | |
|---------------------|----------------------|---|--|--|---|------------|--|
| | | | | 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | | | |
| 第十一週 11/5~11/11 | 第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔 | 3 | 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。 | 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。 | 自我評量 實作 | |
| 第十二週 11/12~11/18 | 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 | |
| 第十三週 11/19~11/25 | 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 | 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 | Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、 | 實作 作業 | |

| | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------|---|--|--|--|------------------------|-----------------------------------|
| | | | 要領。 | 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。 | 擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 | | |
| 第十四週 11/26~12/2 | 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、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。 | 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。 |
| 第十五週 12/3~12/9 | 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 12/10~12/16 | 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。 | 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。 |
| 第十七週 12/17~12/23 | 第五單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友 | 3 | 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。 | 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。 | 實作 自我評量 報告 作業 | |
| 第十八週 12/24~12/30 | 第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友 | 3 | 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。 | 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。 | 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。 |
| 第十九週 | 第六單元全身動一動 | 3 | 1.在地面做出靜態平衡 | 1c-I-1 認識身體 | Ia-I-1 滾翻、支 | 實作 | 【人權教育】 |

| | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------|---|--|--|---------------------|------------------|--|
| 12/31~1/6 | 第二課大樹愛遊戲 | | <p>動作。</p> <p>2.在地面做出動態平衡動作。</p> <p>3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。</p> <p>4.探索平衡木的高度。</p> <p>5.嘗試在平衡木上行走。</p> <p>6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p> <p>7.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p> | <p>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-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | 撐、平衡、懸垂遊戲。 | 自我評量 報告 作業 | 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |
| 第二十週 1/7~1/13 | 第六單元全身動一動 第三課和風一起玩 | 3 | <p>1.做出跑步與停止的動作。</p> <p>2.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。</p> <p>3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</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>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。 | 實作 報告 | 【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。 |
| 第二十一週 1/14~1/19 | 第六單元全身動一動 第三課和風一起玩 | 2 | <p>1.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 實作 自我評量 | 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----------------|
| | | 2. 認識身體擺動的要領。 3. 模仿風吹動、小草擺動的樣子。 4. 配合音樂做出連續的身體律動。 5. 願意在課後從事身體活動。 6. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 | 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。 | | | 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。

◎「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。

臺南市公立北門區錦湖國民小學 112 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(56)節 | | |
|------------------|---|-----------------|--|---|------------------------|------------------------|-------------------------|
| 課程目標 | 1.認識身體各部位，保護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚。 2.選擇健康食物，學會珍惜食物。 3.知道生病時要注意的事，了解自己和別人的心情並能調適心情。 4.用拍、拋、擲、滾的方式玩球。 5.安全做運動。 6.用毛巾做伸展操。 7.學習跳躍過繩。 8.用紙棒玩跑、跳、擲遊戲。 9.用紙鏢練習進攻與防守。 10.發揮創意模仿各種動物。 | | | | | | |
| 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 2/15~2/17 | 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 | 2 | 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 2/18~2/24 | 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。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 | 口試 自我評量 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|---|--|---|-------------------------------------|
| | | | <p>2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。</p> <p>3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。</p> <p>4.願意養成良好的飲食習慣。</p> <p>5.覺察個人飲食問題並設法改變。</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> | <p>健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</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>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</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>第三週 2/25~3/2</p> | <p>第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定、 第三課健康食物感恩吃</p> | 3 | <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 3/3~3/9</p> | <p>第三單元健康防護罩 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</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響</p> | <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p> | <p>報告 實作</p> | |

| | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|---|---|---|---|------------------------|--|
| | | | 式。 3.知道正確的用藥觀念。 | 健康的生活態度與行為。 | Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 | | |
| 第五週 3/10~3/16 | 第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶 | 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。 | 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 個人對健康的自我觀察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 口試 實作 報告 自我評量 | |
| 第六週 3/17~3/23 | 第三單元健康防護罩 第三課健康好心情 | 3 | 1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下，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，表現簡單的自我調適技能。 | 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。 | 自我評量 報告 實作 作業 | 【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。 |
| 第七週 3/24~3/30 | 第四單元玩球樂 第一課拍球動一動 | 3 | 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 | 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 | Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及 | 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 |

| | | | | | | | |
|-----------------|---------------------|---|---|--|---|------------------|--|
| | | | 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。 | 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。 | 踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 | | 則。 |
| 第八週 3/31~4/6 | 第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行 | 1 | 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。 | 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 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。 |
| 第九週 4/7~4/13 | 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 | 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。 |

| | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------|---|--|---|---|------------------|--|
| | | | | 力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | | | |
| 第十週 4/14~4/20 | 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。 4.透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。 | 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。 | 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。 |
| 第十一週 4/21~4/27 | 第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康 | 3 | 1.認識運動場地的安全注意事項。 2.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，嘗試促進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。 | 口試 實作 作業 | 【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。 |
| 第十二週 | 第五單元伸展跑跳樂 | 3 | 1.利用毛巾進行上肢伸 | 1c-I-1 認識身體 | Bc-I-1 各項暖 | 實作 | |

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------|---|---|--|----------------------------|---------------------------|--|
| 4/28~5/4 | 第二課毛巾伸展操 | | <p>展動作。</p> <p>2.利用毛巾進行身體伸展動作。</p> <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> | <p>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> | <p>身伸展動作。</p> | <p>作業</p> | |
| 第十三週 5/5~5/11 | 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> | <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p> | <p>口試 實作 自我評量</p> | |
| 第十四週 5/12~5/18 | 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>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>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> | <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p> | <p>實作 作業</p> | |

| | | | | | | | |
|-------------------|------------------------|---|--|--|-------------------------------------|----------------|--------------------------------------|
| 第十五週 5/19~5/25 | 第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲 | 3 | 1.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3.利用紙棒進行拋擲動作練習。 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。 | 實作 | |
| 第十六週 5/26~6/1 | 第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲 | 3 | 1.利用紙棒進行拋擲動作練習。 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。 | 實作 作業 | |
| 第十七週 6/2~6/8 | 第六單元模仿趣味多 第一課小巨人和紙鏢 | 3 | 1.認識弓步、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進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。 | 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。 | 實作 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。 |
| 第十八週 6/9~6/15 | 第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀 | 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 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 實作 報告 作業 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------|---|--|--|---------------------|------------|--|
| | | | <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，體驗多元性身體活動。</p> | <p>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>第十九週 6/16~6/22</p> | <p>第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地</p> | 3 | <p>1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。</p> <p>2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p> <p>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。</p> <p>4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。</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。 | 實作報告 | <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>第二十週 6/23~6/28</p> | <p>第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地</p> | 2 | <p>1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。</p> <p>2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際</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</p> | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 實作報告 作業 | <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</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | <p>互動。</p> <p>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。</p> <p>4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。</p> | <p>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> | | | 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。

◎「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。