

臺南市公(私)立新營區新民國小(中)學 113 學年度第一學期 1 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	自編	實施年級 (班級/組別)	510	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1. 養成規律運動與健康生活的習慣。 2. 增進獨立生活的自我照護能力 3. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養 4. 養成遵守遊戲注意事項的好習慣 5. 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 6. 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						
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-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 1 週 第 7 週	認識校園	18	1. 能利用學校運動設備設施，從事身體活動，增進健康 2. 認識校園共融式遊具設施的功能、位置。 3. 體能課程結束後能以肥皂洗手。 4. 能遵守遊戲規則，並與同學輪流合作。	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。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 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。 調整： 1. 能在校園日常生活中，依	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。 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。 調整： 1. 能分辨哪些區域或動作具危險性。	問答 實作 觀察	無

				課表或事件前往正確場所。 2. 能遵守目標場所的使用規範。	2. 能保持從戶外進到教室前能以肥皂洗手。	
第 8 週 第 14 週	我會操作電子白板	21	1. 能在電子白板上點選校園午餐食物圖卡。 2. 能透過操作電子白板進行食物與食材關係分類。 3. 能進行食物六大類的分類活動。	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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 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。 調整: 1. 能使用電子白板移動數張食物圖卡到電鍋或烤箱中，表示需加熱煮熟才能食用。 2. 能操作電子白板進行洗手正確步驟圖卡。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 調整: 1. 能操作電子白板介面選取午餐品項圖卡 2. 能依序排列洗手步驟圖卡。	無
第 15 週 第 22 週	過新年	21	1. 能在引導下進行節慶相關的習俗活動(如煮湯圓、) 2. 在節慶活動中能保持個人安全與衛生品質。 3. 能和同學互相合作完成活動。	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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 調整:	無

				<p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> <p>調整:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 協助下利用肢體動作做出慶祝姿勢。 2. 協助下使用工具如剪刀膠水進行節慶佈置。 3. 協助下能小心使用電器加熱或準備節慶代表食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 模仿肢體動作並訓練精細或粗大動作 2. 參與食物製作過程能注意個人衛生習慣。 		
--	--	--	--	---	--	--	--

臺南市公立新營區新民國民小學 113 學年度第二學期 1 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	自編	實施年級 (班級/組別)	510	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節		
課程目標	1. 養成規律運動與健康生活的習慣。 2. 增進獨立生活的自我照護能力 3. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能,增進健康與體育的素養 4. 養成遵守遊戲注意事項的好習慣 5. 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 6. 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						
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-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 1 週 第 7 週	我會整理衣服	21	1. 能使用衣架將外套等長短袖衣服掛上。 2. 能分辨長短袖衣服,進行分類配對。 3. 能分類配對長短褲類型。 4. 能將個人衣物正確放置於個人置物櫃。	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。 3a-I-2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 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。	問答 實作 觀察	

				<p>調整:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 協助下能持續練習掛衣服生活技能表現並養成習慣。 2. 能在上放學前將掛衣架推至定位。 		
第 8 週 第 14 週	我會買麵包	18	<ol style="list-style-type: none"> 1. 會分辨麵包種類，依外觀簡單區分吐司、貝果等麵包。 2. 能選取自己喜歡的麵包口味。 3. 能將簡單區分食物六大類，將麵包放在正確類別。 	<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>3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</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>調整:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 協助下能觀察麵包外觀進行分類。 2. 能以試吃麵包口味進行分類。 	<p>Ab- I -1 體適能遊戲。</p> <p>Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。</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>	校外教學

<p>第 15 週 第 22 週</p>	<p>我會去公園玩 ★社區教學</p>	<p>21</p>	<p>1.能依老師指示或鐘聲前往或離開學校遊樂設施。 2.能在校內遊具區排隊或依指示輪流使用遊具。 3.在依指示不離開校外公園遊具範圍。</p>	<p>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。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 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。 調整： 1. 協助下利用按壓錄音紐的肢體動作發出聲音。 2. 協助下正確使用公園遊具進行肢體身伸展。</p>	<p>Ab- I -1 體適能遊戲。 Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。 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。</p>		
--------------------------------	-------------------------	-----------	--	--	---	--	--