

臺南市公立仁德區虎山國民小學 113 學年度第一學季一年級健體領域學習課程計畫(  普通班 /  特教班 )

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(2)節，本學季共( 18 )節		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 知道如何拒絕不安全的身體碰觸。</li> <li>3. 保持整潔與衛生，維持身體健康。</li> <li>4. 拋球、接球、傳球準確性控球。</li> <li>5. 安全做運動。</li> <li>6. 伸展身體，讓身體更柔軟。</li> <li>7. 用好玩的方式走和跑。</li> <li>8. 學習武術的敬禮和出拳。</li> <li>9. 模仿大樹和飄浮的感覺。</li> </ol>						
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> <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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 8/23   8/31	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。</li> <li>2. 認識健康中心的功能與設備。</li> <li>3. 在師長的引導下，了解學校的健康服務。</li> <li>4. 不在不安全的場所進</li> </ol>	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	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	觀察評量 口頭評量 發表	<b>【性別平等教育】</b> 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。

			<p>行活動與遊戲。</p> <p>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。</p> <p>6. 辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。</p>	<p>導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>情境的安全須知。</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>【人權教育】</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
<p>二</p> <p>9/1</p> <p> </p> <p>9/7</p>	<p>第一單元健康又安全</p> <p>第三課就要這樣玩</p>	2	<p>1. 認識遊戲場中的安全注意事項與設施。</p> <p>2. 知道遊戲安全性的重要性，遵守遊戲場的注意事項。</p> <p>3. 遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。</p> <p>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。</p> <p>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>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>發表</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>【人權教育】</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
<p>三</p> <p>9/8</p> <p> </p> <p>9/14</p>	<p>第二單元小心！危險</p> <p>第一課上下學安全行</p>	2	<p>1. 發覺在上下學途中可能產生的危險。</p> <p>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。</p> <p>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>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>發表</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>四</p> <p>9/15</p> <p> </p> <p>9/21</p>	<p>第二單元小心！危險</p> <p>第二課保護自己</p>	2	<p>1. 發覺生活中各種碰觸的感受。</p> <p>2. 認識身體隱私與身體界限。</p> <p>3. 發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人</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</p>	<p>Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>發表</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p>

			<p>身體自主權。</p> <p>4. 知道如何拒絕不安全的身體碰觸。</p> <p>5. 演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。</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>度與行為。</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。</p>			<p><b>【人權教育】</b></p> <p>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，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
<p>五 9/22   9/28</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</p>	<p>Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 發表</p>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>

				操作簡易的健康技能。			
<p>六 9/29   10/5</p>	<p>第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣</p>	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識喝白開水的重要性。</li> <li>2. 養成喝白開水的健康習慣。</li> <li>3. 養成飯前洗手的健康習慣。</li> <li>4. 養成良好的餐桌禮儀。</li> <li>5. 養成良好的飲食習慣。</li> <li>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。</li> <li>7. 養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。</li> </ol>	<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。 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。 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。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 發表</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>七 10/6   10/12</p>	<p>第三單元健康超能力 第三課好好愛身體</p>	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識健康排便習慣的重要性。</li> <li>2. 知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。</li> <li>3. 認識廁所的圖像標誌。</li> <li>4. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。</li> <li>5. 認識正確的站姿、坐</li> </ol>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3a-I-2 能於引導下，於生活中</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 發表</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</p>

			姿和睡姿。 6.發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。	操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			用性別平等的語言與文字進行溝通。
八 10/13   10/19	第四單元跑跳動起來 第一課安全運動王、第二課伸展好舒適	2	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。	觀察評量 口頭評量 發表	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
九 10/20   10/26	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	2	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	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。	口頭評量 實作評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			伴合作完成活動。				
--	--	--	----------	--	--	--	--

## 臺南市公立仁德區虎山國民小學 113 學年度第二學季一年級健體領域學習課程計畫(√普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(2)節，本學期共(22)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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十二 11/10   11/16	第四單元跑跳 動起來 第三課健康起 步走	2	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。	口頭評量 實作評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

十三 11/17   11/23	第四單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友	2	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。	1c- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	口頭評量 實作評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十四 11/24   11/30	第五單元玩球趣味多 第一課球兒滾呀滾	2	1. 認識各種球類。 2. 認識並描述滾球的動作要領。 3. 表現認真參與的學習態度。 4. 運用滾球技能完成活動。 5. 應用滾球動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。 1d- I -1 描述動作技能基本常識。 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。	口頭評量 實作評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十五 12/1   12/7	第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑	2	1. 認識跑步的場地與標線。 2. 練習跑步和傳球的基本動作。 3. 學會簡易的傳接球動作。 4. 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 5. 探索拋、傳球的動作要領。 6. 學會簡易拋、擲球的動作。 7. 體驗團隊合作的樂趣，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。 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。	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。	口頭評量 實作評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十六	第五單元玩球	2	1. 學會簡易拋、接、擲、傳的	1c- I -1 認識身體	Hd- I -1 守備／	口頭評量	【安全教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

12/8   12/14	趣味多 第二課傳接跑 跑跑		動作,和同伴合作完成傳接球。 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。	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為。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。	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。	實作評量	安 E7 探究運動基本的保健。
十七 12/15   12/21	第五單元玩球 趣味多 第三課一線之隔	2	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。	口頭評量 實作評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十八 12/22   12/28	第五單元玩球 趣味多 第三課一線之隔	2	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。	口頭評量 實作評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十九 12/29 	第六單元全身 動一動 第一課拳掌好	2	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	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -1 表現尊重	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	口頭評量 實作評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並

1/4	朋友		<p>作。</p> <p>3. 認識並模仿武術的騎馬式動作。</p> <p>4. 認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。</p> <p>5. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p> <p>6. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>	<p>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>			<p>尊重自己與他人的權利。</p>
二十 1/5   1/11	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	2	<p>1. 在地面做出靜態平衡動作。</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>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 -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>	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	口頭評量 實作評量	<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>
二十一 1/12   1/19	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	2	<p>1. 在地面做出靜態平衡動作。</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>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>	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	口頭評量 實作評量	<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>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>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>			
<p>二十二 1/20</p>	<p>第六單元全身動一動</p> <p>第三課和風一起玩</p>	<p>2</p>	<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>	<p>1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>口頭評量 實作評量</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>

臺南市公立仁德區虎山國民小學 113 學年度第三學季一年級健體領域學習課程計畫(  普通班 /  特教班 )

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(2)節，本學期共(20)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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 2/5   2/8	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	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	口頭評量 實作評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

<p>二 2/9   2/15</p>	<p>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</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。</li> <li>2. 能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。</li> <li>3. 透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。</li> <li>4. 願意養成良好的飲食習慣。</li> <li>5. 覺察個人飲食問題並設法改變。</li> <li>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。</li> <li>7. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。</li> </ol>	<p>的生活習慣。</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>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-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>口頭評量 實作評量</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
<p>三 2/16   2/22</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>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察個人飲食問題並設法改變。</li> <li>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。</li> <li>3. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。</li> <li>4. 認識常見食物的來源。</li> <li>5. 體會食物得來不易，應該珍惜食物。</li> <li>6. 能珍惜食物不浪費。</li> </ol>	<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>口頭評量 實作評量</p>	<p>【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。</p>
<p>四 2/23  </p>	<p>第三單元健康 防護罩</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識疾病的傳染方式。</li> <li>2. 認識預防疾病傳染的方法。</li> </ol>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p>	<p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察</p>	<p>口頭評量 發表</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活</p>

3/1	第二課遠離疾病有法寶		<p>3. 能於引導下，正確操作戴口罩的方法。</p> <p>4. 認識增強身體抵抗力的方法。</p> <p>5. 願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。</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>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>習慣與德行。</p>
五 3/2   3/8	<p>第三單元健康防護罩</p> <p>第三課健康好心情</p>	2	<p>1. 發覺每個人有各種不同的情緒。</p> <p>2. 能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。</p> <p>3. 發覺適當和不適當的情緒表現。</p> <p>4. 能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。</p> <p>5. 能於引導下，表現簡單自我調適技能。</p>	<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>口頭評量發表</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>
六 3/9   3/15	<p>第四單元玩球樂</p> <p>第一課拍球動一動</p>	2	<p>1. 認識拍球的動作要領。</p> <p>2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 完成各式原地和行進間的拍球活動。</p> <p>4. 透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。</p> <p>5. 願意在學校利用課間進行遊</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>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習</p>	<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。</p>	<p>觀察評量 實作評量</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>

			戲活動。	或遊戲問題。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。			
七 3/16   3/22	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	2	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。	觀察評量 實作評量	【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。
八 3/23   3/29	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	2	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。	觀察評量 實作評量	【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。
九 3/30   4/5	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	2	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	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	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	實作評量 自我評量	【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。

			<p>戲的問題。</p> <p>5. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>	<p>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>	<p>動作。</p>		
<p>+</p> <p>4/6</p> <p> </p> <p>4/11</p>	<p>第五單元伸展跑跳樂</p> <p>第一課運動安全又健康</p>	<p>2</p>	<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>	<p>口頭評量</p> <p>實作評量</p>	<p><b>【安全教育】</b></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>

臺南市公立仁德區虎山國民小學 113 學年度第四學季一年級健體領域學習課程計畫(  普通班 /  特教班 )

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(2)節，本學期共(18)節		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識身體各部位，保護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚。</li> <li>2. 選擇健康食物，學會珍惜食物。</li> <li>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。</li> <li>4. 用拍、拋、擲、滾的方式玩球。</li> <li>5. 安全做運動。</li> <li>6. 用毛巾做伸展操。</li> <li>7. 學習跳躍過繩。</li> <li>8. 用紙棒玩跑、跳、擲遊戲。</li> <li>9. 用紙鏢練習進攻與防守。</li> <li>10. 發揮創意模仿各種動物。</li> </ol>						
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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 5/05-5/09	第五單元伸展 跑跳樂 第一課運動安 全又健康	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識運動場地的安全注意事項。</li> <li>2. 選擇安全的遊戲場所運動。</li> <li>3. 認識正確與安全的運動方式。</li> <li>4. 認識運動的好處。</li> <li>5. 能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。</li> </ol>	<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>	Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	觀察評量 實作評量	【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>二 5/12-5/16</p>	<p>第五單元伸展 跑跳樂 第二課毛巾伸 展操</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用毛巾進行上肢伸展動作。</li> <li>2. 利用毛巾進行身體伸展動作。</li> <li>3. 利用毛巾進行下肢伸展動作。</li> <li>4. 認真參與活動，進行毛巾伸展操。</li> <li>5. 願意在從事運動前、後進行伸展操活動。</li> </ol>	<p>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。</p>	<p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p>	<p>實作評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>三 5/19-5/23</p>	<p>第五單元伸展 跑跳樂 第三課一起來 跳繩</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。</li> <li>2. 與同伴互相配合跳躍過繩。</li> <li>3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。</li> <li>4. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。</li> <li>5. 願意利用課餘時間練習跳繩。</li> </ol>	<p>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。 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。</p>	<p>1c- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>觀察評量 實作評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>四 5/26-5/30</p>	<p>第五單元伸展 跑跳樂 第三課一起來 跳繩</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。</li> <li>2. 同學甩繩時跳躍過繩。</li> <li>3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。</li> <li>4. 認識跳繩的特性及其動作要領。</li> <li>5. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。</li> </ol>	<p>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。 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。</p>	<p>1c- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>觀察評量 實作評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			6. 願意利用課餘時間練習跳繩。				
五 6/02-6/06	第五單元伸展 跑跳樂 第四課用報紙 玩遊戲	2	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。	觀察評量 實作評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
六 6/09-6/13	第五單元伸展 跑跳樂 第四課用報紙 玩遊戲	2	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。	觀察評量 實作評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
七 6/16-6/20	第六單元模仿 趣味多 第一課小巨人和紙鏢	2	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。	觀察評量 實作評量	【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。
八 6/23-6/27	第六單元模仿 趣味多 第一課小巨人和紙鏢	2	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	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。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	觀察評量 實作評量	【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>動技能。</p> <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。</p>	<p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>			
<p>九 6/30-7/04</p>	<p>第六單元模仿 趣味多 第二課模仿滾翻秀</p>	<p>2</p>	<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，體驗多元性身體活動。</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>	<p>1a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>觀察評量 實作評量</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>