臺南市公立將軍區長平國民小學一一三學年度第一學期_一_年級_健體_學習課程(調整)計畫(☑普通班/□特教班)

	1,,,,	70 1	<u> </u>	字及和 于列_	1 124 1/2/12	一十日际任(明正)	·	→ // · · ·	114 4/4 / /	<u> </u>		
教材版	本	康軒	= (實施年級 (班級/組別)	_	教學節數	每週(3)節	5,本學期共(66)節		
	1.辨識危	險的遊	遊戲場環境與器材設施	色 ,知道遊戲環境安	产全的重要性。							
	2.知道如	何拒約	E不安全的身體碰觸									
	3.保持整	潔與循	新生,維持身體健康。									
	4.拋球、	接球、	·傳球準確性控球。									
課程目	標 5.安全做運動。											
	6.伸展身	6.伸展身體,讓身體更柔軟。										
	7.用好玩	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「					足推身心健全發		,發展運		 ≇的潛能。			
段		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。										
領域核		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。										
素養						動、公平競爭,並與			2推身心健康。			
A. K	100,410	-			課程架構脈絡	23 21 7023 2201		- 11 V				
					學習重	點	評量方					
教學期	單元與活動	節	Ø · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				式		融入議題			
程	名稱	數	學習目標	學	習表現	學習內容	(表現任		實質內涵			
							務)					
			1.覺察學校各職位的	D角色 1a-I-1 認	識基本的健康	Ca-I-1 生活中與健	報告	【性別	『平等教育』			
	第一單元健		分工不受性別的限制	割。 常識。		康相關的環境。	自我評	性 E3	覺察性別角色的	刻板印		
第一週	康又安全		2.認識健康中心的功	的能與 2a-I-1 發	覺影響健康的	Db-I-1 日常生活	量	象,了	アイス	職業的分		
8/26-	第一課校園	3	設備。	生活態度	與行為。	中的性別角色。		工,不	下應受性別的限制	0		
8/30	好健康、第二世纪》		3.在師長的引導下,	了解 2b-I-1 接	受健康的生活	Ba-I-1 遊戲場所與		【安全	教育 】			
	二課危險!		學校的健康服務。	規範。		上下學情境的安全		安 E4	探討日常生活應該	该注意的		
	不能那樣玩					須知。		安全。				

			4.不在不安全的場所進行	4a-I-1 能於引導下,使			【人權教育】
			活動與遊戲。	用適切的健康資訊、產			人 E8 了解兒童對遊戲權利的需
				/ · · · · = / · · · · · · · · · · · · ·			
			5.辨識危險的遊戲場環境	品與服務。			求。
			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。				
			1.認識遊戲場中的安全注	2a-I-1 發覺影響健康的	Ba-I-1 遊戲場所與	報告	【安全教育】
			意事項與設施。	生活態度與行為。	上下學情境的安全	作業	安 E4 探討日常生活應該注意的
			2.知道遊戲安全性的重要	2b-I-1 接受健康的生活	須知。		安全。
第二週	第一單元健		性,遵守遊戲場的注意事	規範。			【人權教育】
9/02-	康又安全	3	項。				人 E8 了解兒童對遊戲權利的需
9/06	第三課就要		3.遊戲時具備正確的觀念				求。
	這樣玩		與行為,並遵守團體紀				
			律。				
			4.正確使用遊戲器材。				
	第二單元小		1.發覺在上下學途中可能	1a-I-1 認識基本的健康	Ba-I-1 遊戲場所與	報告	【安全教育】
第三週	心!危險		產生的危險。	常識。	上下學情境的安全	實作	安 E4 探討日常生活應該注意的
9/09-	第一課上下	3	2.認識在上下學途中須注	2a-I-1 發覺影響健康的	須知。	7	安全。
9/13	學安全行		意的安全事項。	生活態度與行為。			
	1 > 11		1.發覺生活中各種碰觸的	1b-I-1 舉例說明健康生	Db-I-2 身體隱私	報告	【性別平等教育】
			感受。	活情境中適用的健康技	與身體界線及其危	實作	性 E4 認識身體界限與尊重他人
	第二單元小		2.認識身體隱私與身體界	能和生活技能。	害求助方法。	作業	的身體自主權。
第四週	心!危險		限。	2a-I-1	日外助刀石	17不	【人權教育】
9/16-	·	3	3.發表個人對保護身體的				人 E7 認識生活中不公平、不合
9/20	第二課保護			生活態度與行為。			
	自己		立場,堅定表達個人身體	3b-I-3 能於生活中嘗試			理、違反規則和健康受到傷害等
			自主權。	運用生活技能。			經驗,並知道如何尋求救助的管
							道。

			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。 7.知道遇到危險情況時的口頭求助訣竅。 8.演練遇到危險情況時求助的方法。	4b-I-1 發表個人對促進 健康的立場。			【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。
第五週 9/23- 9/27	第三單元健康超能力第一課乾淨的我	3	1.發覺儀容整潔的重要性。 2.知道潔牙的時機。 3.嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。 4.認識洗手的重要性。 5.知道洗手的時機。 6.嘗試練習正確的洗手步驟。 7.舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	報告 實作 自我評 量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第六週 9/30- 10/04	第三單元健 康超能力 第二課飲食 好習慣	3	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。	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。	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。	自我評量 實作報告 ⑥發表活動:	【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。

7	以字百昧任(神登后)	ш.		T	T	ı	1
			4.養成良好的餐桌禮儀。	2b-I-2 願意養成個人健	Fa-I-2 與家人及朋	1. 描	
			5.養成良好的飲食習慣。	康習慣。	友和諧相處的方	述自己	
			6.發覺飯後劇烈運動及飯	4a-I-2 養成健康的生活	式。	每日飲	
			後未確實潔牙對健康造成	習慣。		水的習	
			的影響。			慣。	
			7.養成飯後不劇烈運動及			2. 以記	
			飯後潔牙的健康習慣。			錄表紀	
						錄一個	
						月的飲	
						水習	
						慣,並	
						和同學	
						分享是	
						否達到	
						自己每	
						日預設	
						的飲水	
						量。	
			1.認識健康排便習慣的重	1a-I-2 認識健康的生活	Da-I-1 日常生活中	實作	【性別平等教育】
			要性。	習慣。	的基本衛生習慣。	報告	性 E1 認識生理性別、性傾向、
			2.知道可以幫助排便的行	1b-I-1 舉例說明健康生	Db-I-1 日常生活	作業	性別特質與性別認同的多元面
松 1→3田	第三單元健		為,養成定時排便的習	活情境中適用的健康技	中的性別角色。		貌。
第七週	康超能力	2	慣。	能和生活技能。	Db-I-2 身體隱私		性 E6 了解圖像、語言與文字的
10/07-	第三課好好	3	3.認識廁所的圖像標誌。	2b-I-1 接受健康的生活	與身體界線及其危		性別意涵,使用性別平等的語言
10/11	愛身體		4.能於引導下,養成良好	規範。	害求助方法。		與文字進行溝通。
			的如廁習慣。	3a-I-2 能於引導下,於			
			5.認識正確的站姿、坐姿	生活中操作簡易的健康			
			和睡姿。	技能。			

			6.發覺個人日常生活中的 習慣,養成良好健康習 慣。	4a-I-2 養成健康的生活 習慣。			
第八週 10/14- 10/18	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	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。
第九週 10/21- 10/25	第四單元跑 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。
第十週 10/28- 11/01	第四單元跑 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。	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。

	(子目环住(则走)口	ш.					
			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。				
			1.學會跳繩暖身的動作要	1c-I-1 認識身體活動的	Ic-I-1 民俗運動基	實作	【安全教育】
			領。	基本動作。	本動作與遊戲。	自我評	安 E7 探究運動基本的保健。
			2.模仿跳繩暖身的基本動	3c-I-1 表現基本動作與		量	
第十一	第四單元跑		作。	模仿的能力。		報告	
週	跳動起來	2	3.體驗握繩、甩繩的動作			作業	
11/04-	第四課和繩	3	要領。				
11/08	做朋友		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。				
			1.認識各種球類。	1c-I-1 認識身體活動的	Hc-I-1 標的性球類	實作	【安全教育】
			2.認識並描述滾球的動作	基本動作。	運動相關的簡易	報告	安 E7 探究運動基本的保健。
			要領。	1c-I-2 認識基本的運動	拋、擲、滾之手眼	作業	
岑 [一	数		3.表現認真參與的學習態	常識。	動作協調、力量及		
第十二週	第五單元玩		度。	1d-I-1 描述動作技能基	準確性控球動作。		
. —	球趣味多	3	4. 運用滾球技能完成活	本常識。			
11/11-	第一課球兒		動。	3c-I-1 表現基本動作與			
11/15	滾呀滾		5.應用滾球動作常識,處	模仿的能力。			
			理練習或遊戲問題。	3d-I-1 應用基本動作常			
				識,處理練習或遊戲問			
				題。			
第十三	第五單元玩		1.認識跑步的場地與標	1c-I-1 認識身體活動的	Hd-I-1 守備/跑	實作	【安全教育】
寿十二 週	東五単儿玩 球趣味多	3	線。	基本動作。	分性球類運動相關	自我評	安 E7 探究運動基本的保健。
四	小炮床多				的簡易拋、接、	量	

動作		(学百昧性(神壁))	典					
3.學會簡易的傳接球動	11/18-	第二課傳接		2.練習跑步和傳球的基本	2c-I-2 表現認真參與的	擲、傳之手眼動作	報告	
作。	11/22	跑跑跑		動作。	學習態度。	協調、力量及準確		
4.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 3c-1-2 表現安全的身體 活動行為。 4c-1-1 認識與身體活動 相關資源。				3.學會簡易的傳接球動	2d-I-2 接受並體驗多元	性控制動作。		
				作。	性身體活動。			
第十四 第五單元玩				4.在遊戲中體驗快樂互	3c-I-2 表現安全的身體			
第一四 第五軍元元 選・				動、認真學習。	活動行為。			
6.學會簡易地、攤球的動作。 7.體驗團隊合作的榮趣,遵守活動規則。 1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作,和同伴合作完成傳接球。 2.在遊戲中體驗快樂互數、 2.在遊戲中體驗快樂互數、 2.在遊戲中體驗快樂互數、 2.在遊戲中體驗快樂互數 2.2 接受並體驗多元 2.2 接受並體驗多元 2.3 體驗團隊合作的榮趣,遵守活動規則。 第 工 第 工 單 行				5.探索拋、傳球的動作要	4c-I-1 認識與身體活動			
### (Part of the property of				領。	相關資源。			
第五單元元 週 1/25- 11/29				6.學會簡易拋、擲球的動				
第十四 第五單元元 成傳接球。 2c-l-2表現認真參與的 學習態度。 Hd-l-1 守備/跑分性球類運動相關 分性球類運動相關 				作。				
第十四 第五單元玩 傳的動作,和同伴合作完成傳接球。 1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作,和同伴合作完成傳接球。 1c-1-1 認識身體活動的 基本動作。分性球類運動相關的的場址、接、實作的簡易拋、接、攤、傳之手眼動作的傷力力。 報告 安 E7 探究運動基本的保健。分性球類運動相關的協力。 安 E7 探究運動基本的保健。 第11/25- 第二課傳接 11/29 第十五 第十五 第五單元玩				7.體驗團隊合作的樂趣,				
第十四 第五單元玩成傳接球。 2c-1-2表現認真參與的 放簡易拋、接、				遵守活動規則。				
第十四 第五單元元 球趣味多 第二課傳接 11/29 3 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。 2d-1-2 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。 性控制動作。 第十五 第五單元元 球趣味多 第三課一線 12/02- 12/06 第三課一線 2.探索將球擲準的動作技 3。 1.探索隔網的感受。 2.探索將球擲準的動作技 5.用心與同伴合作,認真 多與遊戲活動。 1c-I-1 認識身體活動的 基本動作。 Ha-I-1 網/牆性球 類運動相關的簡易 地、接、控、擊、 持拍及拍、擲、 傳、滾之手眼動作 自我評 安 E7 探究運動基本的保健。 實作				1.學會簡易拋、接、擲、	1c-I-1 認識身體活動的	Hd-I-1 守備/跑	報告	【安全教育】
第十四 第五單元玩 球趣味多 11/25- 11/25- 第二課傳接 11/29 3 2.在遊戲中體驗快樂互 數、認真學習。 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。 描述 1 / 2 / 2 / 2 / 2 / 3 / 3 / 2 / 3 / 3 / 3				傳的動作,和同伴合作完	基本動作。	分性球類運動相關	實作	安 E7 探究運動基本的保健。
週 球趣味多 第二課傳接 3 動、認真學習。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 協調、力量及準確性控制動作。 11/29 跑跑跑 4.覺察棒球守備的基本概念。 活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 1all 表現安全的身體學問意 1all 表現安全的身體學問意 1all 表現安全的身體學問意 1all 表現安全的身體學問意 1all 表現安全的身體學問意 1all 表現學主義				成傳接球。	2c-I-2 表現認真參與的	的簡易拋、接、	作業	
11/25- 11/29 第二課傳接 21/29 3 3.體驗團隊合作的樂趣, 遵守活動規則。 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。 性控制動作。 第二課傳接 21/29 第三課一線 12/06 1 1.探索隔網的感受。 2c-I-1 表現尊重的團體 2c-I-2 表現認真參與的 傳、滾之手眼動作 1 1.探索隔網的應受。 2c-I-2 表現認真參與的 傳、滾之手眼動作 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	第十四	第五單元玩		2.在遊戲中體驗快樂互	學習態度。	擲、傳之手眼動作		
11/29	週	球趣味多	2	動、認真學習。	2d-I-2 接受並體驗多元	協調、力量及準確		
第十五 第五單元玩 3 1.探索隔網的感受。 1c-I-1 認識與身體活動 相關資源。 Ha-I-1 網/牆性球 類運動相關的簡易 型 金c-I-1 表現尊重的團體 地、接、控、擊、 實作 12/02- 等三課一線 多與遊戲活動。 2c-I-1 表現尊重的團體 持拍及拍、擲、 身遊戲活動所 2c-I-2 表現認真參與的 傳、滾之手眼動作 實作	11/25-	第二課傳接	3	3.體驗團隊合作的樂趣,	性身體活動。	性控制動作。		
意。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 第十五 第五單元玩第五單元玩	11/29	跑跑跑		遵守活動規則。	3c-I-2 表現安全的身體			
第十五 第五單元玩 1.探索隔網的感受。 1c-I-1 認識身體活動的 Ha-I-1 網/牆性球 自我評 週 球趣味多 2.探索將球擲準的動作技 基本動作。 類運動相關的簡易 量 安 E7 探究運動基本的保健。 12/02- 第三課一線 3.用心與同伴合作,認真 互動行為。 持拍及拍、擲、 實作 12/06 之隔 多與遊戲活動。 2c-I-2 表現認真參與的 傳、滾之手眼動作				4. 覺察棒球守備的基本概	活動行為。			
第十五 第五單元玩 1.探索隔網的感受。 1c-I-1 認識身體活動的 Ha-I-1 網/牆性球 自我評 安全教育】 週 球趣味多 5。 2c-I-1 表現尊重的團體 抛、接、控、擊、實作 實作 12/02- 第三課一線 3.用心與同伴合作,認真参與遊戲活動。 互動行為。 持拍及拍、擲、 12/06 之隔 2c-I-2 表現認真參與的 傳、滾之手眼動作				念。	4c-I-1 認識與身體活動			
第十五 週 12/02- 12/06第五單元玩 球趣味多 第三課一線 之隔3基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體 5m 2c-I-2 表現認真參與的 2c-I-2 表現認真參與的類運動相關的簡易 地、接、控、擊、 持拍及拍、擲、 傳、滾之手眼動作量 實作安 E7 探究運動基本的保健。					相關資源。			
週球趣味多 12/02- 第三課一線 12/063万。 32c-I-1 表現尊重的團體 互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的拋、接、整、 持拍及拍、擲、 傳、滾之手眼動作實作				1.探索隔網的感受。	1c-I-1 認識身體活動的	Ha-I-1 網/牆性球	自我評	【安全教育】
12/02- 第三課一線 3 3.用心與同伴合作,認真 互動行為。 持拍及拍、擲、 12/06 之隔 參與遊戲活動。 2c-I-2 表現認真參與的 傳、滾之手眼動作	第十五	第五單元玩		2.探索將球擲準的動作技	基本動作。	類運動相關的簡易	量	安 E7 探究運動基本的保健。
12/06 之隔 参與遊戲活動。 2c-I-2 表現認真參與的 傳、滾之手眼動作	週	球趣味多	3	巧。	2c-I-1 表現尊重的團體	拋、接、控、擊、	實作	
	12/02-	第三課一線	J	3.用心與同伴合作,認真	互動行為。	持拍及拍、擲、		
學習態度。	12/06	之隔		參與遊戲活動。	2c-I-2 表現認真參與的	傳、滾之手眼動作		
					學習態度。			

4.體驗徒手拋球與接球過 2d-I-1 專注觀賞他人的 協調、力量及準確 動作表現。 性控制動作。 5.觀察他人的動作技巧, 學習他人長處。	
5.觀察他人的動作技巧,	
	L L
學習他人長處。	
1.體驗和同伴運用工具合 1c-I-1 認識身體活動的 Ha-I-1 網/牆性球 實作 【安全教育】	
作接球的樂趣。 基本動作。 類運動相關的簡易 作業 安 E7 探究運動基本的	保健。
第十六 第五單元玩 2.用心與同伴合作,認真 2c-I-1 表現尊重的團體 拋、接、控、擊、	
週	
12/09- 第三課一線 3 3.探索拋球過繩的動作要 2c-I-2 表現認真參與的 傳、滾之手眼動作	
12/13 之隔 領。 學習態度。 協調、力量及準確	
2d-I-1 專注觀賞他人的 性控制動作。	
動作表現。	
1.認識基本的拳、掌概 1d-I-1 描述動作技能基 Bd-I-1 武術模仿遊 實作 【人權教育】	
念,做出武術的拳掌動 本常識。 戲。 報告 人E5 欣賞、包容個別	差異並酋
f 作。 f	工共业等
2.認識並模仿武術的敬禮 互動行為。	
第十七 第六單元全 動作。 3c-I-1 表現基本動作與 3c-I-1 表現基本	
週 身動一動 3.認識並模仿武術的騎馬 模仿的能力。	
12/16- 第一課拳掌 3 式動作。	
12/20 好朋友 4.認識並模仿以弓步和馬 資源從事身體活動。	
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。	
(金) I (金) 2日 1.在地面做出靜態平衡動 1c-I-1 認識身體活動的 Ia-I-1 滾翻、支 實作 【人權教育】	
第十八 第六單元全 3 作。 基本動作。	差異並尊
週 身動一動 3 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2	

12/23-	第二課大樹		2.在地面做出動態平衡動	2c-I-2 表現認真參與的		報告	
12/27	愛遊戲		作。	學習態度。			
			3.從造型模仿體驗多元性	2d-I-2 接受並體驗多元			
			的身體活動。	性身體活動。			
			4.探索平衡木的高度。	3c-I-1 表現基本動作與			
			5.嘗試在平衡木上行走。	模仿的能力。			
			6.在遊戲中與同學快樂互	4c-I-1 認識與身體活動			
			動、認真學習。	相關資源。			
			7.願意在學校利用課間進	4d-I-2 利用學校或社區			
			行遊戲活動。	資源從事身體活動。			
			1.在地面做出靜態平衡動	1c-I-1 認識身體活動的	Ia-I-1 滾翻、支	實作	【人權教育】
			作。	基本動作。	撐、平衡、懸垂遊	自我評	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊
			2.在地面做出動態平衡動	2c-I-2 表現認真參與的	戲。	量	重自己與他人的權利。
			作。	學習態度。		報告	
第十九	第六單元全		3.從造型模仿體驗多元性	2d-I-2 接受並體驗多元		作業	
週	身動一動	3	的身體活動。	性身體活動。			
12/30-	第二課大樹	3	4.探索平衡木的高度。	3c-I-1 表現基本動作與			
1/03	愛遊戲		5.嘗試在平衡木上行走。	模仿的能力。			
			6.在遊戲中與同學快樂互	4c-I-1 認識與身體活動			
			動、認真學習。	相關資源。			
			7.願意在學校利用課間進	4d-I-2 利用學校或社區			
			行遊戲活動。	資源從事身體活動。			
			1.做出跑步與停止的動	1c-I-1 認識身體活動的	Ib-I-1 唱、跳與模	實作	【人權教育】
】 第廿週	第六單元全		作。	基本動作。	仿性律動遊戲。	報告	人 E3 了解每個人需求的不同,
1/06-	身動一動	3	2.模仿氣球,以肢體做出	2c-I-2 表現認真參與的			並討論與遵守團體的規則。
1/10	第三課和風	5	收縮與伸展的動作。	學習態度。			
	一起玩		3.在遊戲中與同學快樂互	3c-I-1 表現基本動作與			
			動、認真學習。	模仿的能力。			

	() DPI-12(N (322)/P1						
			4.模仿氣球,以肢體做出	4d-I-2 利用學校或社區			
			移動和低、中、高水平的	資源從事身體活動。			
			動作。				
			5.認識風車的玩法。				
			6.模仿風車,做出身體各				
			部位的繞轉。				
			1.模仿風車,做出轉動和	1c-I-1 認識身體活動的	Ib-I-1 唱、跳與模	實作	【人權教育】
			低、中、高水平的動作。	基本動作。	仿性律動遊戲。	自我評	人 E3 了解每個人需求的不同,
			2.認識身體擺動的要領。	2c-I-2 表現認真參與的		量	並討論與遵守團體的規則。
第廿一	第六單元全		3.模仿風吹動、小草擺動	學習態度。			
	另八平儿王 身動一動		的樣子。	3c-I-1 表現基本動作與			
1/13-	第三課和風	3	4.配合音樂做出連續的身	模仿的能力。			
1/13-	一起玩		體律動。	4d-I-2 利用學校或社區			
1/1/	المرتبين		5.願意在課後從事身體活	資源從事身體活動。			
			動。				
			6.在遊戲中與同學快樂互				
			動、認真學習。				
第廿二							
週	 休業式						
1/20-	小未八						
1/24							

- ◎「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」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。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市公立將軍區長平國民小學一一三學年度第二學期_一_年級_健體_學習課程(調整)計畫(☑普通班/□特教班)

教材版	本	康	軒 (班級/組別		教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節					
課程目	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 段 領域核 素養	健體-E-A 健體-E-A 心 健體-E-A	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,並誘過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。										
				課程架構脈絡								
				學習	重點	評量						
教學	單元與活動	節	學習目標			方式	融入議題					
期程	名稱	數	1 4 4 10	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵					
	第一單元保 護身體好健 康 第一課身體 好貼心、第		1.認識身體各部位的名稱。	1a-I-1 認識基本的健	Da-I-2 身體的部	口試	【安全教育】					

	二課五個好			4a-I-2 養成健康的生			
	幫手			活習慣。			
			1.認識生活中常見的健康食物及其	1a-I-1 認識基本的健	Ea-I-1 生活中常	口試	【品德教育】
			對身體的益處。	康常識。	見的食物與珍惜	自我	品 E1 良好生活習慣與德行。
			2.能分辨食物是否健康,並選擇有	2a-I-1 發覺影響健康	食物。	評量	
	第二單元健		益健康的食物。	的生活態度與行為。	Ea-I-2 基本的飲		
第一	康飲食聰明		3.透過飲食習慣的自我反省,檢視	2a-I-2 感受健康問題	食習慣。		
第 一 週	吃		不良的飲食行為。	對自己造成的威脅	Fb-I-1 個人對健		
	第一課飲食	3	4.願意養成良好的飲食習慣。	性。	康的自我覺察與		
2/10-	紅綠燈、第		5.覺察個人飲食問題並設法改變。	2b-I-1 接受健康的生	行為表現。		
2/14	二課健康飲		6.能於生活中嘗試運用問題解決的	活規範。			
	食我決定		技巧,改進不良飲食習慣。	2b-I-2 願意養成個人			
			7.能於生活中嘗試運用做決定的技	健康習慣。			
			巧,選擇健康食物。	3b-I-3 能於生活中嘗			
				試運用生活技能。			
	第二單元健		1.覺察個人飲食問題並設法改變。	1a-I-1 認識基本的健	Ea-I-1 生活中常	口試	【品德教育】
	康飲食聰明		2.能於生活中嘗試運用問題解決的	康常識。	見的食物與珍惜	實踐	品 EJU7 欣賞感恩。
第二	皮		技巧,改進不良飲食習慣。	2a-I-1 發覺影響健康	食物。	自我	
光 一 週	第二課健康		3. 能於生活中嘗試運用做決定的技	的生活態度與行為。	Ea-I-2 基本的飲	評量	
2/17-	第一 	3	巧,選擇健康食物。	3b-I-3 能於生活中嘗	食習慣。	實作	
2/17-	定、第三課		4.認識常見食物的來源。	試運用生活技能。	Fb-I-1 個人對健	作業	
2/21	健康食物感		5.體會食物得來不易,應該珍惜食	4a-I-2 養成健康的生	康的自我覺察與		
	恩吃		物。	活習慣。	行為表現。		
			6.能珍惜食物不浪費。				
第三	第三單元健		1.發覺生病的可能原因。	1a-I-1 認識基本的健	Fb-I-2 兒童常見	報告	【品德教育】
週	康防護罩	3	2.知道生病時的照護方式。	康常識。	疾病的預防與照	實作	品 E1 良好生活習慣與德行。
2/24-	第一課身體	J	3.知道正確的用藥觀念。	2a-I-1 發覺影響健康	顧方法。		
2/28	不舒服			的生活態度與行為。			

第 四 週 3/03- 3/07	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。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	口實報自評	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第 五 週 3/10- 3/14	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 評 報 實 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 六 週 3/17- 3/21	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間的拍球活動。 4.透過團體討論,處理拍球遊戲的問題。	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。	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	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。

			5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	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。	協調、力量及準確性控球動作。		
第 七 週 3/24- 3/28	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.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 八 週 3/31- 4/04	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。	實作對量	【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。
第 九 週 4/07- 4/11	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 的學習態度。	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、	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。

			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。	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。	力量及準確性控 球動作。		
第 十 週 4/14- 4/18	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 一週 4/21- 4/25	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 4/28- 5/02	第五單元伸 展跑跳樂 第二課毛巾 伸展操	3	1.利用毛巾進行上肢伸展動作。 2.利用毛巾進行身體伸展動作。 3.利用毛巾進行下肢伸展動作。 4.認真參與活動,進行毛巾伸展 操。 5.願意在從事運動前、後進行伸展 操活動。	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。	Bc-I-1 各項暖身 伸展動作。	實作 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關 係。

第 十 三週 5/05- 5/09	第五單元伸 展跑跳樂 第三課一起 來跳繩	3	1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2.與同伴互相配合跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5.願意利用課餘時間練習跳繩。	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。	Ic-I-1 民俗運動 基本動作與遊 戲。	口試 實作 自我 評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關 係。
第 十 四週 5/12- 5/16	第五單元伸 展跑跳樂 第三課一起 來跳繩	3	1.認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過 繩的要領。 2.同學甩繩時跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習 態度。 4.認識跳繩的特性及其動作要領。 5.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的 動作。 6.願意利用課餘時間練習跳繩。	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。	Ic-I-1 民俗運動 基本動作與遊 戲。	實作作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 十 五週 5/19- 5/23	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	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關 係。
第 十 六週 5/26- 5/30	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	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關 係。
第十七週	第六單元模 仿趣味多	3	1.認識弓步、馬步和進攻、防守的 基本概念。	1d-I-1 描述動作技能 基本常識。	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。

	3子目环住(明定)	шш					
6/02-	第一課小巨		2.在遊戲中表現和諧的人際互動,	2c-I-1 表現尊重的團			
6/06	人和紙鏢		並學習遵守團體規範。	體互動行為。			
			3.表現弓步、馬步和進攻、防守的	3c-I-1 表現基本動作			
			動作技巧,以增進個人運動技能。	與模仿的能力。			
			4.願意在學校利用課間進行弓步、	4d-I-2 利用學校或社			
			馬步和進攻、防守的動作練習。	區資源從事身體活			
				動。			
			1.認識支撐、身體滾翻、身體平衡	1c-I-1 認識身體活動	Ia-I-1 滾翻、支	實作	【人權教育】
			的基本動作要領。	的基本動作。	撐、平衡、懸垂	報告	人 E3 了解每個人需求的不
			2.專注觀賞他人的表現,並嘗試分	2d-I-1 專注觀賞他人	遊戲。	作業	同,並討論與遵守團體的規
			享觀察到的動作形態。	的動作表現。			則。
			3.嘗試以模仿的動作來表現支撐的	3c-I-1 表現基本動作			
			技巧。	與模仿的能力。			
			4.嘗試運用支撐技巧創意發想模仿	3d-I-1 應用基本動作			
第十	第六單元模		動作。	常識,處理練習或遊			
八週	仿趣味多		5.嘗試以身體伸展或蜷曲的動作,	戲問題。			
6/09-	第二課模仿	3	做出滾動式的移動。				
6/13	滾翻秀		6.觀察並模仿,表現滾翻的動作概				
			念。				
			7.在遊戲中挑戰滾翻技巧,熟練滾				
			翻動作。				
			8.嘗試以猴子行走的動作通過平衡				
			木。				
			9.結合滾翻及平衡的動作,體驗多				
			元性身體活動。				
答 [公一出二样		1.嘗試透過五官探索,觀察並以身	1c-I-1 認識身體活動	Ib-I-1 唱、跳與	實作	【人權教育】
第 十 九週	第六單元模 仿趣味多	3	體詮釋生物特徵。	的基本動作。	模仿性律動遊	報告	
ノし処	70. 四 四 四 四 四 四 四 四 四 四 四 四 四 四 四 四 四 四 四				戲。		

	1					ı	
6/16-	第三課走向		2.在遊戲中表現正向的學習態度、	2c-I-2 表現認真參與			人 E3 了解每個人需求的不
6/20	綠地		和諧的人際互動。	的學習態度。			同,並討論與遵守團體的規
			3.利用身體各個部位結合動作力量	3c-I-1 表現基本動作			則。
			的變化,嘗試模仿大自然生物的動	與模仿的能力。			
			作。	4d-I-2 利用學校或社			
			4.願意在課後進行觀察、聯想與模	區資源從事身體活			
			仿的遊戲。	動。			
			1.嘗試透過五官探索,觀察並以身	1c-I-1 認識身體活動	Ib-I-1 唱、跳與	實作	【人權教育】
			體詮釋生物特徵。	的基本動作。	模仿性律動遊	報告	人 E3 了解每個人需求的不
			2.在遊戲中表現正向的學習態度、	2c-I-2 表現認真參與	戲。	作業	同,並討論與遵守團體的規
第廿	第六單元模		和諧的人際互動。	的學習態度。			則。
週	仿趣味多	3	3.利用身體各個部位結合動作力量	3c-I-1 表現基本動作			
6/23-	第三課走向		的變化,嘗試模仿大自然生物的動	與模仿的能力。			
6/27	綠地		作。	4d-I-2 利用學校或社			
			4.願意在課後進行觀察、聯想與模	 區資源從事身體活			
			仿的遊戲。	動。			
第廿							
一週	/1.4k_1						
6/30-	休業式						
7/04							

- ◎「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」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。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。