臺南市安平區億載國民小學 114 學年度第一學期 一 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		南一		一年		教學節數			節,本學期		
	1. 能生活中,	嘗試自我覺察並修		遊戲的不當行	為,練習各	項安全行為。					
	2. 養成遵守上	2. 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣。									
	3. 能知道上廁	3. 能知道上廁所的注意事項,並能正確使用廁所。									
	4. 發覺健康的	4. 發覺健康的生活態度與行為,並願意養成個人健康習慣。									
	5. 可以從觀察	他人動作與表情發	青測對方的情緒狀	悲,並察覺同	一件事,每	·個人的感受可	能不同。)			
	6. 從自己能完	6. 從自己能完成來得到自我悅納感,知道自己做得到,也能自己做。									
	7. 能認識食物	7. 能認識食物對身體健康的重要性,並覺察珍惜食物的重要性。									
细和口師	8. 能覺察良好	8. 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。									
課程目標	9. 能知道健康	9. 能知道健康檢查複檢(再檢查)怎麼做,知道學校健康中心的設備、器材與使用方法,以及學校護理師及醫師到校服務的工作內									
	容,並能體會	容,並能體會護理師、醫師的辛苦付出,知道感恩與感謝。									
	10. 在學校發生	10. 在學校發生事情能主動尋求協助,學習解決問題的能力。									
	11. 能在運動证	11. 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。									
	12. 能注意同學	12. 能注意同學的動作,學習、了解如何完成指示動作,並能與同學培養默契通力合作,完成動作。									
	13. 在遊戲中表	13. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念,並能靈活操作身體表現動作。									
	14. 能盡力的兒	14. 能盡力的完成教材動作,並能做出教材闖關活動的動作技巧。									
	能識自己身體	活動能力,並選擇	屡適合自己的運動	0							
	健體-E-A1 具 ²	備良好身體活動與	健康生活的習慣:	以促進身心信	建全發展,	並認識個人特	質,發展	運動與	與保健的潛	能。	
	健體-E-A2 具 ²	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。									
該學習階人		備運動與健康有關	的創作和欣賞的基	本素養,促達	進多元感官	的發展,在生	活環境中	培養主	運動與健康	有關	的美感體驗。
領域核心素	香 健體-E-C1 具	備生活中有關運動	與健康的道德知語	战與是非判斷的		並遵守相關的	道德規範	,培	養公民意識	,關	懷社會。
			在體育活動和健康								
				課程架構脈	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •						
L/ 4 기교 4 -	111 - da ve e, h ee	<i>tt</i> h, <i>th</i>	7 - 14	學習	學習重點		評	量方式			融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數 學習	日標	學習表現	學習	门內容	(表	現任務)		實質內涵

			1.於走路上學情境	1a-I-1 認識基本的	Ba-I-1 遊戲場所與	口試	【安全教育】
			中,了解交通安全		上下學情境的安全	報告	安 E2 了解危機與安
			的重要性,並且認		須知。	自我評量	全。
			識穿越馬路的安	生活規範。		作業	安 E8 了解校園安全
			全常識。	3b-I-3 能於生活中			的意義。
		1	2.能體會走路安全	嘗試運用生活技			安 E10 關注校園安
	壹、快樂上學去		的重要性,並願意	能。			全的事件。
	一. 新生進行曲	(健)	遵守過馬路的注				
			意事項。				
			3.於生活中,嘗試				
			自我覺察並修正				
			個人不當的交通				
			行為。				
第1週			1.能利用學校運動	1c-I-2 認識基本的	Ba-I-1 遊戲場所與	口試	【人權教育】
			空間,從事身體活	運動常識。	上下學情境的安全	自我評量	人 E3 了解每個人需
			動,增進健康。	2c-I-1 表現尊重的	須知。		求的不同,並討論與
			2.認識校園遊戲設	團體互動行為。	Cb-I-3 學校運動活		遵守團體的規則。
			施的名稱。	3c-I-2 表現安全的	動空間與場域。		人 E8 了解兒童對遊
			3.分辨學校空間、	身體活動行為。			戲權利的需求。
	貳、運動樂趣多	2	設備的安全性。	4d-I-2 利用學校或			
	六. 小小探險家	(體)	4.能遵守遊戲規	社區資源從事身			
			則,並與同學互助	體活動。			
			合作。				
			5.能討論並正確的				
			使用學校空間及				
			設備,達到安全和				
			快樂的目的。				
第2週	壹、快樂上學去	1	1.於走路上學情境	1a-I-1 認識基本的	Ba-I-1 遊戲場所與	口試	【安全教育】

	T	4				الد وطنو	
	一.新生進行曲	(健)	中,了解交通安全	健康常識。	上下學情境的安全	實踐	安 E2 了解危機與安
			的重要性,並且認	2b-I-1 接受健康的	須知。	自我評量	全。
			識穿越馬路的安	生活規範。		實作	安 E8 了解校園安全
			全常識。	3b-I-3 能於生活中		11 未	的意義。
			2.能體會走路安全	嘗試運用生活技			安 E10 關注校園安
			的重要性,並願意	能。			全的事件。
			遵守過馬路的注				
			意事項。				
			3.於生活中,嘗試				
			自我覺察並修正				
			個人不當的交通				
			行為。				
			1.能利用學校運動	1c-I-2 認識基本的	Ba-I-1 遊戲場所與	口試	【人權教育】
			空間,從事身體活	運動常識。	上下學情境的安全	實作	人 E3 了解每個人需
			動,增進健康。	2c-I-1 表現尊重的	須知。	自我評量	求的不同,並討論與
			2.認識校園遊戲設	團體互動行為。	Cb-I-3 學校運動活		遵守團體的規則。
			施的名稱。	3c-I-2 表現安全的	動空間與場域。		人 E8 了解兒童對遊
			3.分辨學校空間、	身體活動行為。			戲權利的需求。
	貳、運動樂趣多	2	設備的安全性。	4d-I-2 利用學校或			
	六.小小探險家	(體)	4.能遵守遊戲規	社區資源從事身			
			則,並與同學互助	體活動。			
			合作。				
			5.能討論並正確的				
			使用學校空間及				
			設備,達到安全和				
			快樂的目的。				
佐り畑	壹、快樂上學去	1	1.於上學情境中,	1a-I-1 認識基本的	Ba-I-1 遊戲場所與	口試	【安全教育】
第3週	一.新生進行曲	(健)	了解注意交通安	健康常識。	上下學情境的安全	實作	安 E2 了解危機與安

全是健康生活的 2b-I-1 接受健康的 須知。 報告 至	
L. A. ve El	全。
	安 E8 了解校園安全
安全常識。 3b-I-3 能於生活中 白	的意義。
2.於生活中,嘗試 嘗試運用生活技 写	安 E10 關注校園安
自我覺察並修正 能。	全的事件。
個人不當的交通 4a-I-2 養成健康的	
行為。 生活習慣。	
3.養成遵守乘車注	
意事項的好習慣。	
	【人權教育】
	人 E3 了解每個人需
性。 3c-I-2 表現安全的 須知。 實作 // # // # // # // # // # // # // # /	求的不同,並討論與
2.能討論並正確的 身體活動行為。 Cb-I-3 學校運動活 作業 選	遵守團體的規則。
使用學校空間及 4d-I-2 利用學校或 動空間與場域。 /	人 E8 了解兒童對遊
貳、運動樂趣多 2 設備,達到安全和 社區資源從事身	戲權利的需求。
六.小小探險家 (體) 快樂的目的。 體活動。	
3.能遵守遊戲規	
則,並與同學互助	
合作。	
4.能正確操作各項	
遊戲器材。	
1.列舉校園內適合 la-I-1 認識基本的 Ba-I-1 遊戲場所與 實作	【安全教育】
遊戲的地方,並認《健康常識。 上下學情境的安全 自我評量 妥	安 E2 了解危機與安
世界 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	全。
第 4 週	安 E8 了解校園安全
一.新生進行曲 (健) 的重要性,且願意 3b-I-3 能於生活中 自	的意義。
遵守注意事項。 嘗試運用生活技	安 E10 關注校園安
3.在校園中,嘗試 能。	全的事件。

			運用做決定的技	4a-I-2 養成健康的			
			巧選擇適合遊戲	生活習慣。			
			的地方。				
			4.於生活中,嘗試				
			自我察覺並修正				
			個人不當的遊戲				
			行為。				
			1.能遵守遊戲規	2c-I-1 表現尊重的	Cb-I-3 學校運動活	實作	【人權教育】
			則,並與同學互助	團體互動行為。	動空間與場域。	自我評量	人 E3 了解每個人需
	貳、運動樂趣多	2	合作。	3c-I-2 表現安全的		作業	求的不同,並討論與
	六.小小探險家	(體)	2.能正確的操作各	身體活動行為。			遵守團體的規則。
			項遊戲器材。				人 E8 了解兒童對遊
							戲權利的需求。
			1.於放學情境中,	1a-I-1 認識基本的	Ba-I-1 遊戲場所與	實作	【安全教育】
			了解注意交通安	健康常識。	上下學情境的安全	自我評量	安 E2 了解危機與安
			全是健康生活的	2b-I-1 接受健康的	須知。	作業	全。
			一環,並且認識放	生活規範。			安 E8 了解校園安全
			學的安全常識。	3b-I-3 能於生活中			的意義。
	· 壹、快樂上學去	1	2.能體會交通安全	嘗試運用生活技			安 E10 關注校園安
	一.新生進行曲	(健)	的重要性,並且願	能。			全的事件。
第5週			意遵守注意事項。	4a-I-2 養成健康的			
			3.於生活中,嘗試	生活習慣。			
			自我覺察並修正				
			個人不當的行為。				
			4. 養成遵守交通注				
			意事項的好習慣。				
	貳、運動樂趣多	2	1.能利用呼拉圈做	1c-I-1 認識身體活		口試	【性別平等教育】
	七.來玩呼拉圈	(體)	各種身體的伸展	動的基本動作。	展動作。	實作	性 E4 認識身體界線

活動,並能簡單運 2c-I-2 表現認真參 Cb-I-2 班級體育活 作業	上一大八八八人口以
1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	與尊重他人的身體
用身體操作呼拉 與的學習態度。 動。	自主權。
圈。	【人權教育】
2.能表現認真參與 人的動作表現。	人 E5 欣賞、包容個
活動的積極態度。 3d-I-1 應用基本動	別差異並尊重自己
3.能與同學培養默 作常識,處理練習	與他人的權利。
契合作完成動作。 或遊戲問題。	【生涯規劃教育】
4.維護自己與尊重	涯 E7 培養良好的人
他人的身體自主	際互動能力。
權。	
1.能知道身體部位 1a-I-1 認識基本的 Da-I-1 日常生活中 口試	【品德教育】
壹、快樂上學去 1 名稱。 健康常識。 的基本衛生習慣。 實作	品 E1 良好生活習慣
二.健康小達人 (健) 2.能知道保持身體 自我評量	與德行。
乾淨的重要性。	
1.能完成搖動呼拉 1c-I-1 認識身體活 Bc-I-1 各項暖身伸 實作	【性別平等教育】
圈的動作。 動的基本動作。 展動作。 作業	性 E4 認識身體界線
2.能在運動過程 4c-I-2 選擇適合個 Cb-I-2 班級體育活	與尊重他人的身體
第6週 中,避免運動傷 人的身體活動。 動。	自主權。
事。 審私做机名	【人權教育】
貳、運動樂趣多 2 3.平時能利用呼拉 七.來玩呼拉圈 (體)	人 E5 欣賞、包容個
七·朱玑守拉圈 () 圈做運動。	別差異並尊重自己
4.能利用呼拉圈選	與他人的權利。
擇適合自己的身	【生涯規劃教育】
體活動。	涯 E7 培養良好的人
	際互動能力。
= . 出機 L 图 + 1 1.能知道保持身體 1a-I-2 認識健康的 Da-I-1 日常生活中 □試	【品德教育】
第7週 壹、快樂上學去 1 乾淨的重要性。 生活習慣。 的基本衛生習慣。 實作	品 E1 良好生活習慣
二.健康小達人 (健) 2.能知道正確洗手 3a-I-2 能於引導 Da-I-2 身體的部位 自我評量	與德行。

			的方法。	下,於生活中操作	與衛生保健的重要		
			3.能培養良好的衛	簡易的健康技能。	性。		
			生習慣。				
			1.能運用身體做出	1c-I-1 認識身體活	Cb-I-2 班級體育活	實作	【性別平等教育】
			指定動作。	動的基本動作。	動。	作業	性 E4 認識身體界線
			2.能表現認真參與	2c-I-2 表現認真參			與尊重他人的身體
			活動的積極態度。	與的學習態度。			自主權。
	主 	2	3.能與同學培養默	2d-I-1 專注觀賞他			【人權教育】
	貳、運動樂趣多	2	契合作完成動作。	人的動作表現。			人 E5 欣賞、包容個
	七.來玩呼拉圈	(體)	4.能注意同學的動	3d-I-1 應用基本動			別差異並尊重自己
			作,學習、了解如	作常識,處理練習			與他人的權利。
			何完成指示動作。	或遊戲問題。			【生涯規劃教育】
							涯 E7 培養良好的人
							際互動能力。
			1.能知道正確洗臉	1a-I-1 認識基本的	Da-I-1 日常生活中	實作	【品德教育】
			的方法。	健康常識。	的基本衛生習慣。		品 E1 良好生活習慣
	壹、快樂上學去	1	2.能知道正確洗澡	1a-I-2 認識健康的	Da-I-2 身體的部位		與德行。
	二.健康小達人	(健)	的方法。	生活習慣。	與衛生保健的重要		
			3.能培養良好的衛	4a-I-2 養成健康的	性。		
			生習慣。	生活習慣。			
第 8 週			1.能運用身體做出	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖身伸	實作	【性別平等教育】
70週			指定動作。	動的基本動作。	展動作。	作業	性 E4 認識身體界線
		2	2.能表現認真參與	2c-I-2 表現認真參	Cb-I-2 班級體育活		與尊重他人的身體
	貳、運動樂趣多	(體)	活動的積極態度。	與的學習態度。	動。		自主權。
	七.來玩呼拉圈	(項立)	3.能注意同學的動	2d-I-1 專注觀賞他			【人權教育】
			作,了解如何完成	人的動作表現。			人 E5 欣賞、包容個
			指示動作。	3c-I-1 表現基本動			別差異並尊重自己
			4.能與同學培養默	作與模仿能力。			與他人的權利。

			契合作完成動作。	3d-I-1 應用基本動			【生涯規劃教育】
			5.能利用呼拉圈完	作常識,處理練習			涯 E7 培養良好的人
			成各項指示動作。	或遊戲問題。			際互動能力。
			6.能認真觀察並公				
			正評判同學的動				
			作。				
			7.能遵守遊戲規				
			則,並和同學合作				
			完成遊戲。				
			1.能認識正確上廁	1a-I-1 認識基本的	Da-I-1 日常生活中	實作	【品德教育】
			所的方法。	健康常識。	的基本衛生習慣。	作業	品 E1 良好生活習慣
			2.能了解並做到上	1a-I-2 認識健康的	Da-I-2 身體的部位		與德行。
			廁所的禮儀。	生活習慣。	與衛生保健的重要		
	壹、快樂上學去	1	3.能認識正確上廁	3a-I-2 能於引導	性。		
	二.健康小達人	(健)	所的方法。	下,於生活中操作	Db-I-1 日常生活中		
			4.能了解並做到上	簡易的健康技能。	的性別角色。		
			廁所的禮儀。	4a-I-2 養成健康的			
			5.能培養良好的衛	生活習慣。			
第9週			生習慣。				
			1.在遊戲中表達出	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖身伸	實作	【性別平等教育】
			對肢體各部位的	動的基本動作。	展動作。	報告	性 E4 認識身體界線
			認識,並能靈活操	2c-I-2 表現認真參	Ib-I-1 唱、跳與模仿	作業	與尊重他人的身體
	主 军利姆权 夕	2	作身體表現動作。	與的學習態度。	性律動遊戲。		自主權。
	貳、運動樂趣多	2	2.能主動參與各種	2d-I-1 專注觀賞他			【人權教育】
	八.快樂動起來	(體)	身體活動。	人的動作表現。			人 E5 欣賞、包容個
			3.能專注欣賞他人				別差異並尊重自己
			優良動作表現。				與他人的權利。
							人 E8 了解兒童對遊

							戲權利的需求。
							【生涯規劃教育】
							涯 E7 培養良好的人
							際互動能力。
			※從自己能完成	3b-I-3 能於生活中	Fa-I-1 認識與喜歡	實作	【性別平等教育】
			來得到自我悅納	嘗試運用生活技	自己的方法。	報告	性 E10 辨識性別刻
			感,知道自己做得	能。			板的情感表達與人
	壹、快樂上學去 三.我長大了		到,也能自己做。				際互動。
							性 E11 培養性別間
							合宜表達情感的能
							カ。
		(健)					【閱讀素養教育】
		(挺)					閱 E8 低、中年級以
							紙本閱讀為主。
							閱 E12 培養喜愛閱
第 10 週							讀的態度。
N 10 2							閱 E14 喜歡與他人
							討論、分享自己閱讀
							的文本。
			1.做出簡單的動作	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖身伸	實作	【性別平等教育】
			與同學打招呼。	動的基本動作。	展動作。	報告	性 E4 認識身體界線
			2.能在運動過程	2c-I-2 表現認真參		作業	與尊重他人的身體
		2	中,避免運動傷	與的學習態度。			自主權。
	八.快樂動起來	(體)	害。				【人權教育】
	八、庆宗助处不	(超)	3.與同學培養默				人 E5 欣賞、包容個
			契,完成動作。				別差異並尊重自己
			4.維護自己與尊重				與他人的權利。
			他人的身體的主				人 E8 了解兒童對遊

			權。				戲權利的需求。
			5.能表現認真參與				【生涯規劃教育】
			活動的積極態度。				涯 E7 培養良好的人
							際互動能力。
			※能和同儕一起	3b-I-2 能於引導	Fa-I-2 與家人及朋	口試	【性別平等教育】
			玩一起學習,喜歡	下,表現簡易的人	友和諧相處的方式。	自我評量	性 E10 辨識性別刻
			共好的感受。	際溝通互動技能。		作業	板的情感表達與人
							際互動。
							性 E11 培養性別間
							合宜表達情感的能
		1					力。
	三.我長大了	1 (健)					【閱讀素養教育】
	二、我校人	(注)					閱 E8 低、中年級以
							紙本閱讀為主。
							閱 E12 培養喜愛閱
第 11 週							讀的態度。
N 11 2							閱 E14 喜歡與他人
							討論、分享自己閱讀
							的文本。
			1.能自己做出課本	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖身伸	口試	【性別平等教育】
			圖示的動作。	動的基本動作。	展動作。	自我評量	性 E4 認識身體界線
			2.能與同學一起合	2c-I-2 表現認真參	Ib-I-1 唱、跳與模仿	實作	與尊重他人的身體
	貳、運動樂趣多	2	作發揮創意,運用	與的學習態度。	性律動遊戲。		自主權。
	八.快樂動起來	(體)	身體表演造型動	2d-I-1 專注觀賞他			【人權教育】
		(AE)	作。	人的動作表現。			人 E5 欣賞、包容個
			3.能說出最喜歡同	3c-I-1 表現基本動			別差異並尊重自己
			學表演的造型動	作與模仿的能力。			與他人的權利。
			作。				人 E8 了解兒童對遊

			4.能與同學一起合				戲權利的需求。
			作,運用身體表演				【生涯規劃教育】
			動作。				涯 E7 培養良好的人
							際互動能力。
			※觀察事件與他	3b-I-2 能於引導	Fa-I-3 情緒體驗與	口試	【性別平等教育】
			人動作及表情猜	下,表現簡易的人	分辨的方法。	實踐	性 E10 辨識性別刻
			測對方的情緒狀	際溝通互動技能。		自我評量	板的情感表達與人
			態。			實作	際互動。
							性 E11 培養性別間
							合宜表達情感的能
	二、山做上组上	1					力。
	壹、快樂上學去 三.我長大了	(4事)					【閱讀素養教育】
	二、我长人	(健)					閱 E8 低、中年級以
							紙本閱讀為主。
							閱 E12 培養喜愛閱
第 12 週							讀的態度。
为 14 週							閱 E14 喜歡與他人
							討論、分享自己閱讀
							的文本。
			1.在遊戲中表現出	1c-I-1 認識身體活	Ib-I-1 唱、跳與模仿	口試	【性別平等教育】
			對肢體各部位完	動的基本動作。	性律動遊戲。	實踐	性 E4 認識身體界線
			整概念。	2c-I-2 表現認真參		自我評量	與尊重他人的身體
	 貳、運動樂趣多	2	2.能主動參與各種	與的學習態度。		實作	自主權。
	八.快樂動起來		身體活動。	2d-I-1 專注觀賞他		作業	【人權教育】
		(體)	3.能專注欣賞他人	人的動作表現。			人 E5 欣賞、包容個
			優良動作表現。				別差異並尊重自己
							與他人的權利。
							人 E8 了解兒童對遊

	戲權利的需求。
	【生涯規劃教育】
	涯 E7 培養良好的人
	際互動能力。
•	【性別平等教育】
	性 E10 辨識性別刻
	板的情感表達與人
日找訂里	際互動。
	性 E11 培養性別間
	合宜表達情感的能
	力。
	【閱讀素養教育】
	閱 E8 低、中年級以
	紙本閱讀為主。
	閱 E12 培養喜愛閱
	讀的態度。
	閱 E14 喜歡與他人
	討論、分享自己閱讀
	的文本。
仿 自我評量	【性別平等教育】
報告	性 E4 認識身體界線
	與尊重他人的身體
作業	自主權。
	【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。
	人 E8 了解兒童對遊
	實作報告自我評量

	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1 (健)	4.能靈活運用肢體,表現出閃躲及移動身體的動作。 1.能連結生活經驗,發覺早餐的重要性。 2.願意養成吃早餐的習慣。		Ea-I-2 基本的飲食習慣。	實作	戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人 際互動能力。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。
			4 and the second of a V	2b-I-2 願意養成個 人健康習慣。	D 11 b 7 6 6 11	虚ル	E > 10 to -to N
			1.認識操場、跑道			實作自我評量	【人權教育】
第 14 週			與使用規則。	動的基本動作。	展動作。 Cb-I-1 運動安全常	作業	人E3 了解每個人需
第 14 週			2.遵守操場跑道使		,		求的不同,並討論與 遵守團體的規則。
			用規則,並和他人		識、運動對身體健康 的益處。		
	貳、運動樂趣多	2	一同跑步。 3.了解暖身運動的	3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習			人 E5 欣賞、包容個 別差異並尊重自己
	九.快樂走跑跳	(體)	J. J 胖咙牙達斯的 重要性。	或遊戲問題。	投擲遊戲。		则 左 兵 业 导 里 自 し 與 他 人 的 權 利 。
	儿. 沃朱及地跳	()短力	4.認識並做出各項		1又1郑处成。		人 E8 了解兒童對遊
			暖身伸展動作。	社區資源從事身			成在0 J 解光里到近 戲權利的需求。
			5.認識走、跑動作。				度以作 们 的 而 小
			6.能做出及變換	用豆 7D 当月			
			走、跑動作。				
			1.能說出常見的早	1a-I-1 認識基本的	Ea-I-1 生活中常見	實作	【品德教育】
			餐種類。	健康常識。	的食物與珍惜食物。	自我評量	品 E1 良好生活習慣
第 15 週	壹、快樂上學去	1	2.能接納並嘗試不	1a-I-2 認識健康的		作業	與德行。
	四.活力加油站	(健)	同的早餐。	生活習慣。			
			3.能覺察珍惜食物	3b-I-3 能於生活中			

			的重要性。	嘗試運用生活技			
			4.能設計一份自己	能。			
			可以吃得完的早	70			
			餐。				
			1.模仿做出各種型	1c-I-1 認識身體活	Ga-I-1 走、跑、跳與	口試	【人權教育】
			態走、跑的動作。	動的基本動作。	投擲遊戲。	實作	人E3 了解每個人需
			2.做出各種型態	2d-I-1 專注觀賞他		作業	求的不同,並討論與
			走、跑的動作。	人的動作表現。			遵守團體的規則。
	貳、運動樂趣多	2	3.專注欣賞他人動	3c-I-1 表現基本動			人 E5 欣賞、包容個
	九.快樂走跑跳	九.快樂走跑跳 (體)	作表現。	作與模仿的能力。			別差異並尊重自己
		11 4690	11 37 15774 44 8624			與他人的權利。	
							人 E8 了解兒童對遊
							戲權利的需求。
	壹、快樂上學去		※能認識選擇健	4b-I-1 發表個人對	Ea-I-2 基本的飲食		【品德教育】
	四.活力加油站	1	康食物的原則。	促進健康的立場。	習慣。	口試	品 E1 良好生活習慣
		(健)	74. N. 1.4444	, c crown we			與德行。
			1.做出原地跳與連	1c-I-1 認識身體活	Ga-I-1 走、跑、跳與	實作	【人權教育】
			續前進跳的動作。	動的基本動作。	投擲遊戲。	作業	人 E3 了解每個人需
			2.遵守遊戲規則,	3d-I-1 應用基本動			求的不同,並討論與
第 16 週			並和他人一同合	作常識,處理練習			遵守團體的規則。
	貳、運動樂趣多	2	作遊戲。	或遊戲問題。			人 E5 欣賞、包容個
	九.快樂走跑跳	(體)	3.能利用下課時間				別差異並尊重自己
			練習走、跑、跳運				與他人的權利。
			動或遊戲。				人 E8 了解兒童對遊
							戲權利的需求。
	- 11 <i>11 - 11</i>		1.能認識少糖、不	1a-I-1 認識基本的	Ea-I-2 基本的飲食	口試	【品德教育】
第 17 週	壹、快樂上學去	1	油炸的食物種類。	健康常識。	習慣。	實作	品 E1 良好生活習慣
	四.活力加油站	(健)	2.能做到良好的用	2b-I-2 願意養成個		自我評量	與德行。

-	r	1		T		T	I
			餐行為。	人健康習慣。			
				4a-I-2 養成健康的			
				生活習慣。			
			1.在遊戲中做出變	1c-I-1 認識身體活	Ga-I-1 走、跑、跳與	實作	【人權教育】
			換走、跑、跳的動	動的基本動作。	投擲遊戲。	作業	人 E3 了解每個人需
			作。	3d-I-1 應用基本動			求的不同,並討論與
	* 深到 Mu In 为		2. 遵守遊戲規則,	作常識,處理練習			遵守團體的規則。
	/// C //	2	並和他人一同合	或遊戲問題。			人 E5 欣賞、包容個
	九.快樂走跑跳	(體)	作遊戲。				別差異並尊重自己
			3.能在行進中選擇				與他人的權利。
			或轉換走、跑、跳				人 E8 了解兒童對遊
			運動。				戲權利的需求。
			1.在學校發生事情	1b-I-1 舉例說明健	Ca-I-1 生活中與健	實作	【家庭教育】
			能主動尋求協助。	康生活情境中適	康相關的環境。		家 E13 熟悉與家庭
			2.學習解決問題的	用的健康技能和			生活相關的社區資
			能力。	生活技能。			源。
				3b-I-3 能於生活中			【生涯規劃教育】
				嘗試運用生活技			涯 E12 學習解決問
	+ 11 121 , 653 1			能。			題與做決定的能力。
# 10 m	壹、快樂上學去	1					【閱讀素養教育】
第 18 週	五.校園生活健康	(健)					閱 E11 能在一般生
	多						活情境中,懂得運用
							文本習得的知識解
							決問題。
							【戶外教育】
							户 E3 善用教室外,
							戶外及校外教學,認
							識生活環境(自然或

							人為)。
			1.知道教材示範繞	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖身伸	實作	【品德教育】
			球的動作。	動的基本動作。	展動作。	作業	品 E1 良好生活習慣
			2.能盡力完成教材	1d-I-1 描述動作技			與德行。
			動作。	能基本常識。			品 E3 溝通合作與和
			3.能觀察他人活動	2d-I-1 專注觀賞他			諧人際關係。
			的表現。	人的動作表現。			【安全教育】
	貳、運動樂趣多	2	4.能利用課餘時	3c-I-1 表現基本動			安 E7 探究運動基本
	十.和球做朋友	(體)	間,從事玩球運	作與模仿的能力。			的保健。
			動。	3c-I-2 表現安全的			【生涯規劃教育】
			5.能知道並做出教	身體活動行為。			涯 E7 培養良好的人
			材示範夾球的動	3d-I-1 應用基本動			際互動能力。
			作。	作常識,處理練習			
			6.能和同學互相合	或遊戲問題。			
			作完成活動。				
			1.知道健康中心的	1a-I-1 認識基本的	Ca-I-1 生活中與健	實作	【家庭教育】
			設備及器材的使	健康常識。	康相關的環境。	作業	家 E13 熟悉與家庭
			用方法。	1b-I-1 舉例說明健			生活相關的社區資
			2.能適時、適切使	康生活情境中適			源。
			用健康中心的設	用的健康技能和			【生涯規劃教育】
	壹、快樂上學去	1	備或器材,以維護	生活技能。			涯 E12 學習解決問
第 19 週	五.校園生活健康	1 (4表)	健康。	4a-I-1 能於引導			題與做決定的能力。
	多	(健)		下,使用適切的健			【閱讀素養教育】
				康資訊、產品與服			閱 E11 能在一般生
				務。			活情境中,懂得運用
							文本習得的知識解
							決問題。
							【戶外教育】

							户 E3 善用教室外,
							户外及校外教學,認
							識生活環境(自然或
							人為)。
			1.能知道並做出教	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖身伸	實作	【品德教育】
			材示範夾球跳的	動的基本動作。	展動作。	報告	品 E1 良好生活習慣
			動作。	1d-I-1 描述動作技		作業	與德行。
			2.能盡力完成教材	能基本常識。			品 E3 溝通合作與和
			動作。	2d-I-1 專注觀賞他			諧人際關係。
	求 军利州红夕	2	3.能和同學互相合	人的動作表現。			【安全教育】
	貳、運動樂趣多	2	作完成活動。	3c-I-1 表現基本動			安 E7 探究運動基本
	十.和球做朋友	(體)	4.能觀察他人活動	作與模仿的能力。			的保健。
			的表現。	3c-I-2 表現安全的			【生涯規劃教育】
				身體活動行為。			涯 E7 培養良好的人
				3d-I-1 應用基本動			際互動能力。
				作常識,處理練習			
				或遊戲問題。			
			1.能知道學校護理	1a-I-1 認識基本的	Ca-I-1 生活中與健	實作	【家庭教育】
			師及醫師到校服	健康常識。	康相關的環境。	報告	家 E13 熟悉與家庭
			務的工作內容。	4a-I-1 能於引導			生活相關的社區資
			2.能禮貌對待醫護	下,使用適切的健			源。
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		人員,並事實表達	康資訊、產品與服			【生涯規劃教育】
第 20 週	五.校園生活健康	1	謝意。	務。			涯 E12 學習解決問
	多	(健)	3.能知道健康檢查	4b-I-1 發表個人對			題與做決定的能力。
			複檢 (再檢查) 怎				【閱讀素養教育】
			麼做。				閱 E11 能在一般生
			4.能於日常生活				活情境中,懂得運用
			中,做到守護身體				
			下,做到寸喪才痘				文本習得的知識解

			健康的行為。				決問題。 【戶外教育】 戶 E3 善用教室外, 戶外及校外教學,認 識生活環境(自然或 人為)。
	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	2 (體)	1.材動 2.動 3.作 4.的 5.活 6.中活自 7.間動能 7.作 4.的 5.活 6.中活自 7.間動道滾 方。同活察。出動玩識力合用事並接 成 互。人 材技的己並運餘球到球 教 相 活 闖巧過身選動時運教的 材 合 動 關。程體擇。	動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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力。 3c-I-2 表現安全的	展動作。 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	實作者業	【品售】 品售1 良。 品售1 良。 是1 良。 是2 不够,是2 不够,是2 不够,是2 不够,是2 不够,是2 不够。 是2 不够,是3 不够,是3 不够,是4 不够,是4 不够,是5 不够,是6 不够,你就是6 不好,你就是6 不好的,你就是6
第 21 週	壹、快樂上學去 五.校園生活健康 多	1 (健)	1.能知道學校護理 師及醫師到校服 務的工作內容。 2.能禮貌對待醫護	1a-I-1 認識基本的 健康常識。 4a-I-1 能於引導 下,使用適切的健	Ca-I-1 生活中與健 康相關的環境。	實作 報告	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭 生活相關的社區資 源。

	人員,並事實表達	康資訊、產品與服			【生涯規劃教育】
	謝意。	務。			涯 E12 學習解決問
	3.能知道健康檢查	4b-I-1 發表個人對			題與做決定的能力。
	複檢 (再檢查) 怎	促進健康的立場。			【閱讀素養教育】
	麼做。				閱 E11 能在一般生
	4. 能於日常生活				活情境中,懂得運用
	中,做到守護身體				文本習得的知識解
	健康的行為。				決問題。
					【戶外教育】
					戶 E3 善用教室外,
					戶外及校外教學,認
					識生活環境(自然或
					人為)。
	1.能知道並做到教	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖身伸	實作	【品德教育】
	材示範滾接球的	動的基本動作。	展動作。	報告	品 E1 良好生活習慣
	動作。	1d-I-1 描述動作技	Hc-I-1 標的性球類	作業	與德行。
	2.能盡力完成教材	能基本常識。	運動相關的簡易		品 E3 溝通合作與和
	動作。	2d-I-1 專注觀賞他	拋、擲、滾之手眼動		諧人際關係。
	3.能和同學互相合	人的動作表現。	作協調、力量及準確		【安全教育】
貳、運動樂趣多 2	作完成活動。	3c-I-1 表現基本動	性控球動作。		安 E7 探究運動基本
	4.能觀察他人活動	作與模仿的能力。			的保健。
十.和球做朋友 (體	的表現。	3c-I-2 表現安全的			【生涯規劃教育】
	5.能做出教材闖關	身體活動行為。			涯 E7 培養良好的人
	活動的動作技巧。				際互動能力。
	6.能在玩球的過程				
	中,認識自己身體				
	活動能力,並選擇				
	自己適合的運動。				

7. 能利用課餘時	
間,從事玩球運	
動。	

- ◎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」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。

臺南市安平區億載國民小學 114 學年度第二學期_一_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	南一	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節,	本學期共(60)節		
	1. 能認識六大類食物及其功能。									
	2. 能認識排便對健康的影響。									
	3. 可以從觀察他人互動的狀況發	青測對方的人際互動	,並能說出和好朋友-	一起分享的感覺	予和喜好。					
	4. 能分工合作,一起完成一件信	E務,從中得到成就原	感。							
	5. 能知道眼睛、耳朵、鼻子在生	三活中的重要性與保付	健方式。							
	6. 能了解正確處理眼睛受傷、耳	F朵內異物及流鼻血的	的重要性,感受不當的	的處理方式對係	建康所造成的	的威脅。				
	7. 能知道身體隱私處的部位,正	5且不能讓別人碰觸	0							
課程目標	8. 能分辨具威脅性的行為,並認	記出遭遇緊急情況時	自我保護的方法。							
	9. 能了解生病期間的在家照護要	是點 。								
	10. 能利用休閒時間,在學校或	家裡和他人進行童玩	·遊戲。							
	11. 能靈活反應出各項動作,並	能應用在生活上。								
	12. 能體會與掌握單、雙腳跳躍	,以及連續跳躍動作	•							
	13. 能於活動中和他人合作,並	展現技巧完成任務。								
	14. 能總結學習經驗並和他人分	享學習心得。								
	15. 能做出跳繩一跳一迴旋的基	本動作技巧。								
	健體-E-A1 具備良好身體活動與				,					
	健體-E-A2 具備探索身體活動與		•	.,	,		康的問題。			
	健體-E-A3 具備擬定基本的運動	<i>7</i> ,	-	, , ,	- ",					
該學習階段	健體-E-B1 具備運用體育與健康	- 1 M. 1.4 mg. M. M.	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		, , ,				
領域核心素養	健體-E-B3 具備運動與健康有關		. , ,,							
	健體-E-C1 具備生活中有關運動					_ ,		.,		
	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。									
	健體-E-C3 具備理解與關心本土	與國際體育與健康請	義題的素養,並認識與	自包容文化的多	元性。					
		,	課程架構脈絡	1						
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		融入議題		

				學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
			※能認識六大類	1a-I-1 認識基本的	Ea-I-1 生活中常見	口頭評量	【環境教育】
			食物及其功能。	健康常識。	的食物與珍惜食物。		環 E17 養成日常生
	.						活節約用水、用電、
	壹、守護健康有 一套	1					物質的行為,減少資
		(健)					源的
	一.飲食面面觀						【品德教育】
							品 E1 良好生活習慣
							與德行。
第1週			1.能說出各種童玩	1c-I-1 認識身體活	Ce-I-1其他休閒運	口頭評量	【人權教育】
7 1 週			的起源。	動的基本動作。	動入門遊戲。	實作	人 E3 了解每個人需
			2.能了解各種童玩	2c-I-2 表現認真參	Ic-I-1民俗運動基本		求的不同,並討論與
	貳、運動歡暢樂		的玩法及簡易的	與的學習態度。	動作與遊戲。		遵守團體的規則。
	趣多	2	動作要領。	3d-I-1 應用基本動			人 E8 了解兒童對遊
	六.童玩真有趣	(體)	3.能選擇適合自己	作常識,處理練習			戲權利的需求。
	八里儿具有处		的童玩遊戲。	或遊戲問題。			
			4.能了解沙包的玩	4c-I-1 認識與身體			
			法及簡易的動作	活動相關資源。			
			要領。				
第2週	春節假期	0	_	_	_	_	_
			※能認識六大類	1a-I-1 認識基本的	Ea-I-1 生活中常見	口頭評量	【環境教育】
			食物及其功能。	健康常識。	的食物與珍惜食物。		環 E17 養成日常生
	壹、守護健康有	1					活節約用水、用電、
第3週	一套	· (健)					物質的行為,減少資
	一.飲食面面觀	(任)					源的
							【品德教育】
							品 E1 良好生活習慣

							與德行。
			1.能了解沙包的玩	1c-I-1 認識身體活	Ce-I-1其他休閒運	口頭評量	【人權教育】
			法及簡易的動作	動的基本動作。	動入門遊戲。	實作	人 E3 了解每個人需
			要領。	2c-I-2 表現認真參	Ic-I-1民俗運動基本	作業	求的不同,並討論與
			2.能做出抛接及投	與的學習態度。	動作與遊戲。		遵守團體的規則。
	貳、運動歡暢樂	2	擲沙包的動作。	3d-I-1 應用基本動			人 E8 了解兒童對遊
	趣多	2 (配数)	3.能利用休閒時	作常識,處理練習			戲權利的需求。
	六.童玩真有趣	(體)	間,在學校或家裡	或遊戲問題。			
			和他人進行童玩	4c-I-1 認識與身體			
			遊戲。	活動相關資源。			
			4.能製作風車並了				
			解風車的玩法。				
			1.能依照六大類食	1a-I-1 認識基本的	Ea-I-1 生活中常見	口頭評量	【環境教育】
			物的標準將食物	健康常識。	的食物與珍惜食物。	自我評量	環 E17 養成日常生
			分類。	3b-I-1 能於引導		實作	活節約用水、用電、
			2.能記錄食用的食	下,表現簡易的自		作業	物質的行為,減少資
			物,並完成分類。	我調適技能。			源的
			3.能養成均衡攝取	4a-I-2 養成健康的			【品德教育】
	壹、守護健康有	1	六大類食物的習	生活習慣。			品 E1 良好生活習慣
第 4 週	一套	l (健)	慣。				與德行。
94週	一.飲食面面觀	(注)	4.了解食物得來不				
			易,並養成不浪費				
			的習慣。				
			5.認識並做到珍惜				
			食物的好行為。				
			6.能養成珍惜食物				
			的好習慣。				
	貳、運動歡暢樂	2	1.能認真參與各項	2c-I-2 表現認真參	Ce-I-1其他休閒運	口頭評量	【人權教育】

六.童玩真有趣 2.能體驗團隊合作 3d-I-1 應用基本動 Ic-I-1民俗運動基本 作業 的樂趣,遵守遊戲 作常識,處理練習 動作與遊戲。 規則。	求的不同,並討論與 遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊 戲權利的需求。
規則。 或遊戲問題。	人 E8 了解兒童對遊
A 1 that 12 th or 13 th or 1 t	戲權利的需求。
3.能製作紙飛機, 4c-I-1 認識與身體	
並了解紙飛機的 活動相關資源。	
玩法。 4d-I-1 願意從事規	
4.能在遊戲中與同 律身體活動。	
學快了互動、認真	
學習。	
5.能利用休閒時	
間,在學校或家裡	
和他人進行童玩	
遊戲。	
1.能認識排便對健 1a-I-1 認識基本的 Ea-I-1 生活中常見 口頭評量	【環境教育】
康的影響。 健康常識。 的食物與珍惜食物。 自我評量	環 E17 養成日常生
2.能養成良好生活 1a-I-2 認識健康的 Ea-I-2 基本的飲食 實作	活節約用水、用電、
雪慣,幫助排便順 生活習慣。	物質的行為,減少資
一套	源的的消耗。
一.飲食面面觀 (健) 3.透過活動知道自 人健康習慣。	【品德教育】
第5週 己理解或不理解 4a-I-2 養成健康的	品 E1 良好生活習慣
的部分能針對不生活習慣。	與德行。
理解處提問或和	
同學想辦法解決。	
貳、運動歡暢樂 1.能做出簡單急停 1c-I-1 認識身體活 Ga-I-1走、跑、跳與 口頭評量	【人權教育】
趣多 動作。 動的基本動作。 投擲遊戲。 自我評量	人 E8 了解兒童對遊
世夕 (體) 2.能明白快速反應 1c-I-2 認識基本的 Ib-I-1唱、跳與模仿 實作 1c-I-2 認識基本的 Ib-I-1唱、跳與模仿 實作	戲權利的需求。
在生活中的運用。 運動常識。 性律動遊戲。 作業	

			3.能創造動作讓同	3c-I-1 表現基本動			
			3.	作與模仿的能力。			
				作與傑切的肥力。			
			4.能模仿同學創造				
			出來的動作。				
			※可以從觀察他	3b-I-1 能於引導	Fa-I-2 與家人及朋	口頭評量	【性別平等教育】
	· 壹、守護健康有		人互動的狀況猜	下,表現簡易的自	友和諧相處的方式。	實作	性 E11 培養性別間
	一套	1	測對方的人際互	我調適技能。			合宜表達情感的能
	二.歡喜做朋友	(健)	動,並能說出和好				カ。
			朋友一起分享的				
第 6 週			感覺和喜好。				
中 0 週			1.能在遊戲中做出	1c-I-1 認識身體活	Ab-I-1體適能遊戲。	實作	【人權教育】
	十 四分刊日从		迅速起立及快跑	動的基本動作。	Ga-I-1走、跑、跳與	口頭評量	人 E8 了解兒童對遊
	貳、運動歡暢樂	2	動作。	1c-I-2 認識基本的	投擲遊戲。		戲權利的需求。
	趣多 七.反應高手	(體)	2.能依指令迅速做	運動常識。			
			出移動、蹲下、跳	4d-I-1 願意從事規			
			躍的動作。	律身體活動。			
			1.願意嘗試與不熟	3b-I-2 能於引導	Fa-I-2 與家人及朋	實作	【性別平等教育】
	壹、守護健康有	1	悉的人互動。	下,表現簡易的人	友和諧相處的方式。	報告	性 E11 培養性別間
	一套	(健)	2.能在互動中留意	際溝通互動技能。			合宜表達情感的能
	二.歡喜做朋友	(, 5)	社交的重要禮節。	., ., .,			カ。
			1.能依指令迅速做	1c-I-1 認識身體活	Ab-I-1體適能遊戲。	口頭評量	【人權教育】
			出折返動作。	動的基本動作。	Ga-I-1走、跑、跳與	實作	人 E8 了解兒童對遊
第7週			2.能迅速做出起立	1c-I-2 認識基本的	投擲遊戲。	X .1	戲權利的需求。
	貳、運動歡暢樂	2	與快跑動作。	運動常識。			\\ \(\frac{1}{2} \rightarrow
	趣多	(體)	3.能迅速做出移	4d-I-1 願意從事規			
	七.反應高手	(月豆)					
			動、急停及轉向折	1千才阻心期。			
			返動作。				
			4.能在遊戲過程				

	Ī						
			中,做出判斷與改				
			變遊戲策略。				
			5.能遵守遊戲規				
			則,並和他人一同				
			合作遊戲。				
			※練習在生氣的	3b-I-1 能於引導	Fa-I-2 與家人及朋	口頭評量	【性別平等教育】
	+ + + + +		狀況,依據引導能	下,表現簡易的自	友和諧相處的方式。	實作	性 E11 培養性別間
	壹、守護健康有	1	表達自己的感	我調適技能。		作業	合宜表達情感的能
	一套	(健)	受,並想辦法解決	3b-I-2 能於引導		報告	力。
	二.歡喜做朋友		問題。	下,表現簡易的人			
				際溝通互動技能。			
			1.能利用肢體支撐	1c-I-1 認識身體活	Ia-I-1滾翻、支撐、	口頭評量	
			身體,表現簡單的		平衡、懸垂遊戲。	自我評量	
			平衡動作。	2c-I-2 表現認真參		實作	
	貳、運動歡暢樂		2.能專注觀賞他人			X II	
第8週			的動作表現,且樂	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
			於參與並完成連	人的動作表現。			
		2	· / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	3d-I-1 應用基本動			
	趣多	(體)	3.能靈活的表現出	作常識,處理練習			
	八.我有好身手	(泊立)	簡單的全身性身	或遊戲問題。			
				蚁 斑鼠问起。			
			體活動,完成肌力				
			訓練。				
			4.能在遊戲活動				
			中,表現出對肢體				
			的控制能力。				-
	壹、守護健康有	1	1.能分工合作,一		Fa-I-2 與家人及朋	口頭評量	【性別平等教育】
第9週	一套	(健)	起完成一件任	下,表現簡易的人	友和諧相處的方式。	自我評量	性 E11 培養性別間
	二.歡喜做朋友	(1/2)	務,從中得到成就	際溝通互動技能。		實作	合宜表達情感的能

				4			
			感。	3b-I-3 能於生活中			カ。
			2.能根據自己的能	嘗試運用生活技			
			力完成工作並充	能。			
			分練習。				
			3.能了解分工合作				
			的重要性。				
			4.能演練不同情境				
			中分工合作的行				
			為。				
			1.能利用肢體學習	1c-I-1 認識身體活	Ia-I-1滾翻、支撐、	口頭評量	
			金雞蛋及不倒翁	動的基本動作。	平衡、懸垂遊戲。	自我評量	
			的動作。	2c-I-2 表現認真參		實作	
			2.培養觀察及動作	與的學習態度。			
			模仿的能力並能	2d-I-1 專注觀賞他			
	貳、運動歡暢樂		專注觀賞他人的	人的動作表現。			
	趣多	2	動作表現。	3c-I-1 表現基本動			
	八.我有好身手	(體)	3.利用活動訓練肢				
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		體的開展,並快樂				
			參與遊戲及運動。	作常識,處理練習			
				或遊戲問題。			
				4d-I-1 願意從事規			
				律身體活動。			
			※能知道眼睛在	1a-I-1 認識基本的	Da-I-2 身體的部位	口頭評量	【生命教育】
	壹、守護健康有		生活中的重要性。	健康常識。	與衛生保健的重要	- N · 1 · Z	生 E2 理解人的身體
	一套	1	上11177年又上	IN THE BUILD	性。		與心理面向。
第10週	三.带著眼耳鼻去	(健)			1		【戶外教育】
	旅行	(KL)					户 E3 善用五官的感
	AIX.1						知,培養眼、耳、鼻、
							A 石灰城 干 异、

							舌、觸覺及心靈對環
							境感受的能力。
							【安全教育】
							安 E3 知道常見事故
							傷害。
							安 E11 了解急救的
							重要性。
							安 E12 操作簡單的
							急救項目。
			1.能利用肢體學習	1c-I-1 認識身體活	Ia-I-1滾翻、支撐、	口頭評量	
			動物行走的動作。	動的基本動作。	平衡、懸垂遊戲。	自我評量	
			2.培養觀察及動作	2c-I-2 表現認真參		實作	
			模仿的能力,並能	與的學習態度。			
	貳、運動歡暢樂	2	專注觀賞他人的	2d-I-1 專注觀賞他			
	趣多	(體)	動作表現。	人的動作表現。			
	八.我有好身手	(旭)	3.利用活動訓練肢	3c-I-1 表現基本動			
			體的伸展,並快樂	作與模仿的能力。			
			參與遊戲及運動。	3d-I-1 應用基本動			
				作常識,處理練習			
				或遊戲問題。			
			※能知道眼睛在	1a-I-1 認識基本的	Da-I-2 身體的部位	口頭評量	【生命教育】
			生活中的重要性。	健康常識。	與衛生保健的重要	實作	生 E2 理解人的身體
	壹、守護健康有				性。		與心理面向。
第 11 週	一套	1					【戶外教育】
N 11 2	三.帶著眼耳鼻去	(健)					户 E3 善用五官的感
	旅行						知,培養眼、耳、鼻、
							舌、觸覺及心靈對環
							境感受的能力。

							【安全教育】
							安 E3 知道常見事故
							傷害。
							安 E11 了解急救的
							重要性。
							安 E12 操作簡單的
							急救項目。
			1.能在移動時進行	1c-I-1 認識身體活	Ab-I-1體適能遊戲。	口頭評量	【人權教育】
			跳躍動作。	動的基本動作。	Ga-I-1走、跑、跳與	自我評量	人 E8 了解兒童對遊
			2.能在移動過程中	1c-I-2 認識基本的	投擲遊戲。	實作	戲權利的需求。
	貳、運動歡暢樂	2	做出單、雙腳跳混	運動常識。			
	趣多	2	合式的連續跳躍	2c-I-2 表現認真參			
	九.跳躍大進擊	(體)	動作。	與的學習態度。			
			3.和同學配合做出	3d-I-1 應用基本動			
			跳、碰動作。	作常識,處理練習			
				或遊戲問題。			
			1.能知道眼睛的保	1b-I-1 舉例說明健	Ba-I-2 眼耳鼻傷害	口頭評量	【生命教育】
			健方式。	康生活情境中適	事件急救處理方法。	自我評量	生 E2 理解人的身體
			2.能透過活動紀	用的健康技能和	Da-I-2 身體的部位	實作	與心理面向。
			錄,了解自己做到	生活技能。	與衛生保健的重要	報告	【戶外教育】
	壹、守護健康有		了哪些愛眼行動。	2a-I-2 感受健康問	性。	作業	户 E3 善用五官的感
th 10 m	一套	1	3.能於日常生活中	題對自己造成的			知,培養眼、耳、鼻、
第 12 週	三.帶著眼耳鼻去	(健)	舉例眼睛受傷時	威脅性。			舌、觸覺及心靈對環
	旅行		適用的處理技巧。	3a-I-2 能於引導			境感受的能力。
			4.能了解正確處理	下,於生活中操作			【安全教育】
			眼睛受傷的重要	簡易的健康技能。			安 E3 知道常見事故
			性,感受不當的處	4a-I-2 養成健康的			傷害。
			理方式對健康所	生活習慣。			安 E11 了解急救的

			-1 1 1 1 2				e = 11
			造成的威脅。				重要性。
			5.能於師長引導				安 E12 操作簡單的
			下,於生活中操作				急救項目。
			眼睛傷害事件急				
			救的健康技能。				
			1.和同學配合做出	1c-I-1 認識身體活	Ab-I-1體適能遊戲。	口頭評量	【人權教育】
			波浪跳躍動作。	動的基本動作。	Ga-I-1 走、跑、跳與	實作	人 E8 了解兒童對遊
	十 四人 切旧从		2.能說出各種動物	1c-I-2 認識基本的	投擲遊戲。	報告	戲權利的需求。
	貳、運動歡暢樂	2	跳躍的特色。	運動常識。			
	趣 多	(體)		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。			
			1.能知道眼睛的保	1b-I-1 舉例說明健	Ba-I-2 眼耳鼻傷害	口頭評量	【生命教育】
			健方式。	康生活情境中適	事件急救處理方法。	自我評量	生 E2 理解人的身體
			2.能透過活動紀	用的健康技能和	Da-I-2 身體的部位	實作	與心理面向。
			錄,了解自己做到	生活技能。	與衛生保健的重要	報告	【戶外教育】
			了哪些愛眼行動。	2a-I-2 感受健康問	性。	作業	户 E3 善用五官的感
	*		3.能於日常生活中	題對自己造成的			知,培養眼、耳、鼻、
	壹、守護健康有	1	舉例眼睛受傷時	威脅性。			舌、觸覺及心靈對環
第 13 週	一套三.帶著眼耳鼻去旅行	(/+)	適用的處理技巧。	3a-I-2 能於引導			境感受的能力。
		(健)	4.能了解正確處理	下,於生活中操作			【安全教育】
			眼睛受傷的重要	簡易的健康技能。			安 E3 知道常見事故
			性,感受不當的處	4a-I-2 養成健康的			傷害。
			理方式對健康所	生活習慣。			安 E11 了解急救的
			造成的威脅。				重要性。
			5.能於師長引導				安 E12 操作簡單的
			下,於生活中操作				急救項目。

			眼睛傷害事件急				
			救的健康技能。				
			1.和同學配合做出	1c-I-1 認識身體活	Ab-I-1體適能遊戲。	口頭評量	【人權教育】
			波浪跳躍動作。	動的基本動作。	Ga-I-1走、跑、跳與		人 E8 了解兒童對遊
			2.能說出各種動物	1c-I-2 認識基本的	投擲遊戲。	報告	戲權利的需求。
	貳、運動歡暢樂	2	跳躍的特色。	運動常識。			
	趣多	(體)		2c-I-2 表現認真參			
	九.跳躍大進擊	(,)		與的學習態度。			
				3c-I-1 表現基本動			
				作與模仿的能力。			
			1.能知道耳朵在生	1b-I-1 舉例說明健	Ba-I-2 眼耳鼻傷害	口頭評量	【生命教育】
			活中的重要性與	康生活情境中適	事件急救處理方法。	自我評量	生 E2 理解人的身體
			保健方式。	用的健康技能和	Da-I-2 身體的部位	實作	與心理面向。
			2.能於日常生活中	生活技能。	與衛生保健的重要	報告	【戶外教育】
			舉例說明,耳朵內	2a-I-2 感受健康問	性。	作業	户 E3 善用五官的感
			有異物時適用的	題對自己造成的			知,培養眼、耳、鼻、
	壹、守護健康有		處理技巧。	威脅性。			舌、觸覺及心靈對環
	一套	1	3.能了解正確處理	3a-I-2 能於引導			境感受的能力。
给 1 / 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	三.帶著眼耳鼻去	(健)	耳朵內有異物的	下,於生活中操作			【安全教育】
第 14 週	旅行		重要性,感受不當	簡易的健康技能。			安 E3 知道常見事故
			的處理方式對健	4a-I-2 養成健康的			傷害。
			康所造成的威脅。	生活習慣。			安 E11 了解急救的
			4.能在師長引導				重要性。
			下,於生活中操作				安 E12 操作簡單的
			排除耳朵進水的				急救項目。
			健康技能。				
	貳、運動歡暢樂	2	1.能創造模仿各種	1c-I-1 認識身體活	Ab-I-1體適能遊戲。	口頭評量	【人權教育】
	趣多	(體)	動物跳躍的動作。	動的基本動作。	Ga-I-1走、跑、跳與	實作	人 E8 了解兒童對遊

	九.跳躍大進擊		2.能以跳躍動作完	2c-I-2 表現認真參	投擲遊戲。	報告	戲權利的需求。
			成猜拳遊戲。	與的學習態度。			
			3.遵守遊戲規則,	3c-I-1 表現基本動			
			並和他人一同合	作與模仿的能力。			
			作遊戲。	3d-I-1 應用基本動			
				作常識,處理練習			
				或遊戲問題。			
			1.能知道鼻子在生	1b-I-1 舉例說明健	Ba-I-2 眼耳鼻傷害	口頭評量	【生命教育】
			活中的重要性與	康生活情境中適	事件急救處理方法。	自我評量	生 E2 理解人的身體
			保健方式。	用的健康技能和	Da-I-2 身體的部位	實作	與心理面向。
			2.能於日常生活中	生活技能。	與衛生保健的重要	作業	【戶外教育】
			舉例流鼻血時適	2a-I-2 感受健康問	性。		户 E3 善用五官的感
			用的處理技巧。	題對自己造成的			知,培養眼、耳、鼻、
			3.能了解正確處理	威脅性。			舌、觸覺及心靈對環
			流鼻血的重要	3a-I-2 能於引導			境感受的能力。
	.		性,感受不當的處	下,於生活中操作			【安全教育】
	壹、守護健康有 一套	1	理方式對健康所	簡易的健康技能。			安 E3 知道常見事故
第 15 週	三.带著眼耳鼻去	[(/+ })	造成的威脅。	4a-I-2 養成健康的			傷害。
	一. · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	(健)	4.能於師長引導	生活習慣。			安 E11 了解急救的
	NR1]		下,於生活中操作				重要性。
			止住鼻血的健康				安 E12 操作簡單的
			技能。				急救項目。
			5.能知道眼、耳、				
			鼻的重要性及保				
			健方式。				
			6.能確實愛護眼耳				
			鼻,進而養成良好				
			生活習慣。				

			1 从 可晒石 儿 山	1 1 1 12 14 4 24 7		点 //-	▼ 145 b) - ← ▼
			1.能以跳躍動作完	1c-I-1 認識身體活	Ga-I-1走、跑、跳與	實作	【人權教育】
			成猜拳遊戲。	動的基本動作。	投擲遊戲。	報告	人 E8 了解兒童對遊
			2.遵守遊戲規則,	2c-I-2 表現認真參		作業	戲權利的需求。
			並和他人一同合	與的學習態度。			
	貳、運動歡暢樂	2	作遊戲。	3c-I-1 表現基本動			
	趣多	2 (1944)	3.能結合音樂音	作與模仿的能力。			
	九.跳躍大進擊	(體)	符、五線譜概念做				
			出跳躍動作。				
			4.能結合數學加減				
			法運算,做出跳躍				
			動作。				
			1.能以自己和對方	2a-I-2 感受健康問	Db-I-2 身體隱私與	口頭評量	【性別平等教育】
			都能接受的方式	題對自己造成的	身體界線及其危害	自我評量	性 E4 認識身體界線
			打招呼。	威脅性。	求助方法。	實作	與尊重他人的身體
	壹、守護健康有		2.能知道自己能接			報告	自主權。
	一套	1	受和不能接受的			作業	【人權教育】
	四.自我保護小勇	(健)	身體碰觸部位。				人 E10 認識隱私權
	士						與日常生活的關係。
							【法治教育】
第 16 週							法 E8 認識兒少保
							護。
			1.能知道手部向上	1c-I-2 認識基本的	Ha-I-1網/牆性球類	實作	【人權教育】
			拍氣球前進的相	運動常識。	運動相關的簡易		人 E8 了解兒童對遊
	貳、運動歡暢樂	_	關動作。	1d-I-1 描述動作技	抛、接、控、擊、持		戲權利的需求。
	趣多 十.手腳並用 (體)	2.能運用不同手部	能基本常識。	拍及拍、擲、傳、滾		【品德教育】	
		(躄)	部位進行向上拍	2c-I-1 表現尊重的	之手眼動作協調、力		品 E2 自尊尊人與自
			氣球動作。	團體互動行為。	量及準確性控球動		愛愛人。
			3.能在一定時間內	2c-I-2 表現認真參	作。		品 E3 溝通合作與和

			連續將氣球拍	與的學習態度。			諧人際關係。
			起,越多越好。	2d-I-1 專注觀賞他			【安全教育】
			4.能發揮創意,創	人的動作表現。			安 E7 探究運動基本
			造不同動作並實	3d-I-1 應用基本動			的保健。
			踐。	作常識,處理練習			
			5.能知道拍氣球接	或遊戲問題。			
			力相關動作。	4d-I-1 願意從事規			
			6.能知道如何和他	律身體活動。			
			人合作完成拍氣				
			球接力。				
			1.能知道身體隱私	2a-I-2 感受健康問	Db-I-2 身體隱私與	口頭評量	【性別平等教育】
			處的部位,而且不	題對自己造成的	身體界線及其危害	自我評量	性 E4 認識身體界線
			能讓別人碰觸。	威脅性。	求助方法。	實作	與尊重他人的身體
	壹、守護健康有		2.能清楚描述身體			作業	自主權。
	一套	1	碰觸帶給自己的				【人權教育】
	四.	(健)	感受。				人 E10 認識隱私權
	自我保護小勇士		3.能知道遭受侵犯				與日常生活的關係。
			時,保護自己的方				【法治教育】
第 17 週			法。				法 E8 認識兒少保
第 11 週							護。
			1.能知道拍氣球接	1d-I-1 描述動作技	Ha-I-1網/牆性球類	實作	【人權教育】
			力相關動作。	能基本常識。	運動相關的簡易	報告	人 E8 了解兒童對遊
	貳、運動歡暢樂		2.能知道如何和他	2c-I-1 表現尊重的	拋、接、控、擊、持	作業	戲權利的需求。
	趣多	2	人合作完成拍氣	團體互動行為。	拍及拍、擲、傳、滾		【品德教育】
		(體)	球接力。	2c-I-2 表現認真參	之手眼動作協調、力		品 E2 自尊尊人與自
	十.手腳並用		3.能知道擊球過網	與的學習態度。	量及準確性控球動		愛愛人。
			的活動規則並遵	2d-I-1 專注觀賞他	作。		品 E3 溝通合作與和
			守。	人的動作表現。			諧人際關係。

			4.能知道並完成擊	3d-I-1 應用基本動			【安全教育】
			球過網的相關動	作常識,處理練習			安 E7 探究運動基本
			作。	或遊戲問題。			的保健。
			5.能知道如何和他	4d-I-1 願意從事規			
			人合作進行擊球	律身體活動。			
			過網。	77 /24 / 27			
			1. 能知道在學校		Fb-I-1 個人對健康	口頭評量	【品德教育】
			身體不舒服時,會		的自我覺察與行為	自我評量	品 El 良好生活習慣
			到健康中心請求		表現。	作業	與德行。
			協助、回家要告知		^{{{}	(F 3K	37 100.11
	壹、守護健康有		家人。		病的預防與照顧方		
	一套	1	2. 知道身體不舒		法。		
	五. 抗病小高手	(健)	服時的適切處理		14		
	77. 47.67/A 7 1 1 1 1 1		方式。				
			7.式 3. 感染傳染病				
			· 总 示 付 示				
			我的行為。				
第 18 週			1. 能於活動中展	 1d-I-1 描述動作	 Hb-I-1陣地攻守球	口頭評量	
			現踢氣球的技能。	技能基本常識。	類運動相關的簡易	實作	人 E8 了解兒童對遊
			2. 能知道並完成	2c-I-1 表現尊重	拍、拋、接、擲、傳、	貝	成權利的需求。
			2. 能知過並先成 跑跑踢踢的相關	20 1 1 衣坑寺里 的團體互動行為。	混及踢、控、停之手		【品德教育】
			動作。	N四	眼、手腳動作協調、		品 E2 自尊尊人與自
	趣多	2	3. 能利用不同腳	多與的學習態度。 一	力量及準確性控球		愛愛人。
	ベシ 十. 手腳並用	(體)	的部位完成踢擊	多兴的字自思及。 2d-I-1 專注觀賞	为重及千曜任在城 動作。		品 E3 溝通合作與和
			· 助作。	Zu=1=1 哥在戲貝 他人的動作表現。	<i>3</i> // *		站人際關係。
			助作。 4. 能穩定踢中擺	3d-I-1 應用基本			超八烷關係。 【安全教育】
			4. 脏稳足蚴干攏 動中不同種類的	□ SU-1-1 應用基本 □ 動作常識,處理練			安全教月】 安E7探究運動基本
			球。	習或遊戲問題。			的保健。

				4d-I-1 願意從事			
				規律身體活動。			
	壹、守護健康有 一套 五.抗病小高手	1 (健)	1. 能認識感染腸 病毒期間的症狀。 2. 能遵守腸病毒 糾察守則。 3. 能在日常生活 中,自我要求做到	1a-I-1 認識基本 的健康常識。 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。	Fb-I-1 個人對健康 的自我覺察與行為 表現。	口頭評量 自我評量 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。
			糾察守則的規範 行為。				
第 19 週	貳、運動歡暢樂 趣多 十一. 大家來跳 繩	2 (體)	1. 能了好處原則。 了解跳緩安全 原則。 2. 能做的數學, 在操納的 數數, 在數學, 動, 4. 能 份 動, 4. 能 動。 4. 能 是 4. 能 是 是 4. 能 是 是 4. 能 是 4. 能 是 4. 能 是 是 4. 能 是 4. 能 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ic-I-2 認識基本 的運動常識。 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。 4c-I-2 選擇適合 個人的身體活動。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作口頭評量	【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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第 20 週	壹、守護健康有 一套 五.抗病小高手	1 (健)	1. 能了解生病期 間的在家照護要 點。 2. 能知道感染腸 病毒期間適合進 食的食物。	1a-I-2 認識健康 的生活習慣。 3a-I-2 能於引導 下,於生活中操作 簡易的健康技能。	Fb-I-2兒童常見疾病的預防與照顧方法。	口頭評量 自我評量 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。

			1. 能了解並說出	1c-I-2 認識基本	Ab-I-1 體適能遊	實作	【人權教育】
			】	的運動常識。	能。 戲。	口頭檢核	人E3 了解每個人需
	貳、運動歡暢樂 趣多 十一.大家來跳繩	2 (體)	跳起	N受動市職	© Ce-I-1 其他休閒運	口项权权	求的不同,並討論與
			2. 能在跳繩遊戲	驗多元性身體活	動入門遊戲。		遵守團體的規則。
			中體驗快樂互	動。	Ic-I-1 民俗運動基		人 E8 了解兒童對遊
			動,並認真學習。	3c-I-1 表現基本	本動作與遊戲。		戲權利的需求。
			3. 能做出跳繩一	動作與模仿的能			
			跳一迴旋的基本	力。			
			動作技巧。	4c-I-2 選擇適合			
			4. 能利用課間進	個人的身體活動。			
			行跳繩活動,進而				
			養成規律運動的				
			習慣。				
			1. 知道預防生病	1a-I-1 認識基本	Fb-I-2 兒童常見疾	自我評量	【品德教育】
) 的好行為。	的健康常識。	病的預防與照顧方	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
	壹、守護健康有	1	2. 實踐日常生活	 2b-I-2 願意養成	法。	實作	與德行。
	一套	1	中預防生病的好	個人健康習慣。			
	五.抗病小高手	(健)	行為。	3a-I-2 能於引導			
				下,於生活中操作			
				簡易的健康技能。			
第 21 週			1. 能在跳繩遊戲	2d-I-2 接受並體	Ab-I-1 體適能遊	自我評量	【人權教育】
	貳、運動歡暢樂 趣多		中體驗快樂互動	驗多元性身體活	戲。	口頭評量	人 E3 了解每個人需
			並認真學習。	動。	Ic-I-1 民俗運動基	實作	求的不同,並討論與
		2	2. 能利用課間進	3c-I-1 表現基本	本動作與遊戲。	作業	遵守團體的規則。
		(體)	行跳繩活動,進而	動作與模仿的能			人 E8 了解兒童對遊
	十一.大家來跳繩		養成規律運動的	カ。			戲權利的需求。
			習慣。	4c-I-2 選擇適合			
				個人的身體活動。			

- ◎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」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。