

臺南市公立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	自 編	實施年級 (班級/組別)	1-2	教學節數	每週 2 節，本學期共 42 節		
課程目標	1. 引導學生觀察自己的成長現象，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。 3. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 4. 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。 5. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。 6. 透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 7. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。						
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	保護自己 指導暖身運動 簡易瑜珈伸展活動	10	1. 能知道自己目前身體狀況。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 安 E7 探究運動基本的保健。
第二週			2. 能感知自身不舒服時之警訊。	1c-I-2 認識基本的運動常識。			
第三週			3. 上下學期間身體不適時的求救方式。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。			
第四週			4. 學會活動前的動態伸展活動。	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。			
第五週			5. 學會活動後的靜態拉伸運動。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康			

臺南市公立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	自 編	實施年級 (班級/組別)	1-2	教學節數	每週 2 節，本學期共 40 節		
課程目標	1. 能養成健康好習慣 2. 能學會移動性技巧的能力-動物大考驗(融合職能及物理治療師之建議活動) 3. 能正確打掃環境以趕走病媒蚊和害蟲 4. 觀賞帶動唱影片，能創作/模仿出自己的肢體動作 (GET MOTIVATED 全身有氧運動)						
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	氣球羽球 (或偕同參與班上體育活動)	14	1. 能依指令完成指定動作 2. 能理解氣球羽球的基本玩法與簡易規則 3. 能維持注視目標物（氣球）並做出反應 4. 能雙手高舉準備擊球，促進上下肢協調 5. 能與同儕一起參與團體活動，並學習輪流與等待。 6. 能在活動結束後協助整理器材，培養責任感	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ab- I -1 體適能遊戲。	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	品 E1 良好生活習慣與德行。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第二週(0)				2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。		
第三週				3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Cb- I -2 班級體育活動。		
第四週				3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
第五週				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拋、接、		
第六週				1c-I-2 認識基本的運動常識。	控、 擊、持拍及拍、擲、傳、滾		
第七週				2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。	之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。		
第八週							

				4d-I-1 願意從事規律的身體活動。			
第九週	GET MOTIVATED 全身有氧舞蹈 (依學生身體狀況調整 組間休息時間)	14	1. 深蹲維持 15 秒	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。		
第十週			2. 深蹲跳 15 秒				
第十一週			3. 深蹲並左右伸展雙臂 15 秒				
第十二週			4. 跪姿抬腿半月式 15 秒				
第十三週			5. 雙臂向下走(平板式)15 秒				
第十四週			6. 跪姿手觸膝 15 秒				
第十五週			7. 超人式 15 秒				
			8. 深蹲手觸膝並舉起 15 秒				
			9. 揮拍深蹲 15 秒				
			10. 站姿軸觸膝 15 秒				
			11. 站姿手觸膝 15 秒				
			12. 平板式 10 秒				
			13. 平板式揮手 10 秒				
第十六週	動物大考驗	12	1. 小熊爬 50 公尺	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。		
第十七週			2. 兔子跳 50 公尺				
第十八週			3. 眼鏡蛇式 10 下				
第十九週			4. 金雞獨立 15 秒				
第二十週			5. 下犬式 15 秒				
			6. 鱷魚式 10 下				
			7. 蜘蛛人爬 50 公尺				
			8. 袋鼠跳(雙腳左右跳)10 下				
			9. 海豚游水 10 下(腹部運				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第二十一週			動) 10. 豹爬 50 公尺(雙膝著地，腳尖踩地，左手往前，右腳往後)				
-------	--	--	---	--	--	--	--