

臺南市公立北區大光國民小學114學年度第一學期 一 年級 體育(律動) 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(一)節，本學期共(二十一)節		
課程目標	1. 鼓勵學生持續實踐運動健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的簡捷步驟。 2. 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。 3. 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。						
該學習階段 領域核心素養	具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。						
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		
第一週 8/30~8/31	單元 一：成長 變變變 活動一：長大真好	1	認識身體各部位 的名稱和基本功 能力。	認識基本的健康 常識。	預備動作 暖身 音樂律動與模仿性 創作舞蹈 。	觀察：能正確演示	【安全教育】了解 自己的身體。
第二週 9/1~9/7	單元 一：成長 變變變 活動一：長大真好	1	嘗試練習各種不 同的部位技能。	嘗試練習簡易的 健康相關技能。	暖身 正反轉身練習	觀察：能正確演示	【安全教育】建立 安全意識
第三週 9/8~9/14	單元 一：成長 變變變 活動一：長大真好	1	嘗試練習各種不 同的部位技能。	養成健 康的生活習慣。	暖身 節拍反應	自評：能確實執行運動 習慣。	【安全教育】提升 對環境的敏感度
第四週 9/15~9/21	單元 二：快樂 上下學 活動一：安全紅 綠燈	1	發覺影響上下課 安全的態度與行 為。	發覺影響健康的 生活態度與行 為。	暖身 踏併畫圓	自評：上課態度認真	【安全教育】提升 對環境的警覺性
第五週 9/22~9/28	單元 二：快樂 上下學	1	了解與同學和諧 相處的方式。	與家人 及朋友和諧相	暖身 屈膝振動	自評：能做到友愛同學 的行為。	【安全教育】提升 對環境的敏判斷力

C5-1領域學習課程(調整)計畫

	活動一：安全紅綠燈		遵守團體規範。	處的方式。			
第六週 9/29~10/5	單元三：營養的食物 活動一：食物調色盤	1	認識食物與運動的重要性。	願意養成個人健康習慣。	暖身 腕部動作	自評：能做到友愛同學的行為。	【安全教育】防範事故傷害發生以確保生命安全。
第七週 10/6~10/12	單元三：營養的食物 活動一：食物調色盤	1	養成每天吃早餐的及運動習慣。	養成健康的生活習慣。	暖身 手臂動作	自評：能養成良好的運動習慣。	【安全教育】覺知天然災害的頻率增加
第八週 10/13~10/19	單元四：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	1	認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。	認識基本的運動常識。	暖身 跳躍動作	實作：能做出正確的整隊動作。	【安全教育】覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。
第九週 10/20~10/26	單元四：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	1	知道暖身操的重要性。	認識基本的運動常識。	暖身 跑步自然擺臂	問答：能說出暖身操的重要性。	【安全教育】參與防災疏散演練。
第十週 10/27~11/2	單元四：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	1	能正確進行暖身操活動。	表現安全的身體活動行為。	暖身 併腳小跳	實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。	【安全教育】執行災害防救的演練。
第十一週 11/3~11/9	單元四：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	1	能分辨安全或危險的動作，並知道如何處理。	表現安全的身體活動行為。	暖身 雙手交替延展	實作：能做好上體育課的準備。	【安全教育】了解防火措施
第十二週 11/10~11/16	單元五：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲	1	能利用身體模仿不同的幾何圖形。	認識身體活動的基本動作。	暖身 踏併、滑步動作	問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。	【安全教育】了解防震措施
第十三週 11/17~11/23	單元五：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲	1	知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的念。	表現認真參與的學習態度。	暖身 數拍子和轉身	問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。	【安全教育】了解防颱措施
第十四週	單元五：我的	1	能知道跳舞的動	專注觀賞他人的	唱、跳	問答：能說出舞蹈動作	【安全教育】了解

C5-1領域學習課程(調整)計畫

11/24~11/30	身體真神奇 活動一：身體造型遊戲		作要領。 能說出舞蹈動作的口訣。	動作表現。	與模仿性律動。	的學習要領。	逃生避難基本技巧。
第十五週 12/1~12/7	單元 五：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲	1	能跟隨節奏做出正確的唱跳活動。	表現基本動作與模仿的能力。	唱、跳與模仿性律動。	觀察：能與他人合作。	【安全教育】學習緊急救護系統資訊
第十六週 12/8~12/14	單元 六：走走跑跑 活動一：跟著節奏走	1	體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。	表現安全的身體活動行為。	走、跑、跳動作。	實作：能以不同走路步伐移位。	【安全教育】突發事故的處理方法。
第十七週 12/15~12/21	單元 六：走走跑跑 活動一：跟著節奏走	1	培養快速改變方向及閃躲的能力。	表現安全的身體活動行為。	走、跑、跳動作。	實作：能做不同方向、速度的跑步動作。	【安全教育】緊急情境處理
第十八週 12/22~12/28	單元 七：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	1	1. 能做出大、小球的滾球動作。	表現尊重的團體互動行為。	手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	【安全教育】CPR急救技術。
第十九週 12/29~1/4	單元 七：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	1	能做出原地滾地傳接球的動作。	表現基本動作與模仿的能力	綜合練習	實作：測驗	【安全教育】社區環境安全
第二十週 1/5~1/11	單元 七：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	1	能學會滾地移動接球的動作。	描述動作技能基本常識。	綜合練習	實作：測驗	【安全教育】社區環境安全的行動
第二十一週 1/12~1/18	單元 七：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	1	能正確完成傳、接球動作。	表現認真參與的學習態度。	綜合練習	實作：測驗	【安全教育】社區環境安全的策略。
	休業式	1					

C5-1領域學習課程(調整)計畫

◎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。

臺南市公立北區大光國民小學114學年度第二學期 一 年級 體育(律動) 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(一)節，本學期共(二十)節		
課程目標	1. 鼓勵學生持續實踐運動健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的簡捷步驟。 2. 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。 3. 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。						
該學習階段 領域核心素養	具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。						
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		
第一週 2/5~2/8 調整至 1/21、 1/22、 1/23上課	單元一、心情追 追 活動一、情緒調 色盤	1	發覺每個人會有 不同的情緒變 化。	發覺影響健康的生 活態度與行為。	預備動作 插腰振膝 張手插腰	觀察：能正確演示	【家庭教育】 觀察個人情緒並適 切表達，與家人及 同儕適切互
第二週 2/9~2/15 春節假期							
第三週 2/16~2/22	單元一、心情追 追 活動二、情緒處 理機	1	在引導下學習簡 易的情緒調適技 能。	能於引導下，表現 簡易的自我調適技 能。	暖身 肩手畫圓	自評：能確實執行運動 習慣。	【家庭教育】 觀察個人情緒並適 切表達，與家人及 同儕適切互動。
第四週 2/25~3/1	單元一、心情追 追 活動二、情緒處 理機	1	能選擇適當的方 法化解不愉快的 情緒。	能於引導下，表現 簡易的自我調適技 能。	暖身 轉腰擺臂	自評：上課態度認真	【人權教育】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。
第五週	單元二、男女齊	1	辨別身體碰觸的	能於生活中嘗試運	暖身	自評：能做到友愛同學	【性別平等教育】

C5-1領域學習課程(調整)計畫

3/2~3/8	步走 活動一、做身體 的主人		感覺 認識身體隱私與 身體界限。 尊重自己及他人 的身體隱私。	用生活技能。時能 設法求助。	跑步轉圈	的行為。	認識身體界限與尊 重他人的身體自主 權。
第六週 3/9~3/15	單元二、男女齊 步走 活動二、超級比 一比	1	比較男女生的異 同。拒絕不合理 的要求。	認識基本的健康常 識。	暖身 推掌延展	觀察：能正確演示	【性別平等教育】 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。
第七週 3/16~3/22	單元三、疾病小 百科 活動一、生病了 怎麼辦	1	發表生病的經 驗。	發表個人對促進健 康的立場。	暖身 彎腰畫圓	自評：能確實執行運動 習慣。	【家庭教育】 規劃個人與家庭的 生活作息。
第八週 3/23~3/29	單元三、疾病小 百科 活動二、用藥停 看聽	1	認識生病時的處 理方法。	能於生活中嘗試運 用生活技能。	暖身 主要運動 踏併架手	觀察：能正確演示	【家庭教育】 規劃個人與家庭的 生活作息。
第九週 3/31~4/5	單元三、疾病小 百科 活動三、疾病知 多少	1	願意養成健康的 生活習慣以增強 身體抵抗力。	感受健康問題對自 己造成的威脅性。	暖身 主要運動 踏併擊掌	問答：能說出暖身操的 重要性。	【家庭教育】 規劃個人與家庭的 生活作息。
第十週 4/6~4/12	單元四、跳一 跳、動一動 活動一、伸展一 下、活動 二、長大真好	1	知道伸展運動的 重要性。能正確 進行伸展運動。	表現基本動作與模 仿的能力。	暖身 主要運動 跳躍出拳	觀察：能正確演示	【安全教育】 探究運動基本的保 健。
第十一週 4/13~4/19	單元四、跳一 跳、動一動 活動三、我愛唱 跳	1	了解跳躍的基本 動作技巧。能做 出單、雙腳跳聯 合性動作。	專注觀賞他人的動 作表現。	暖身 主要運動 拉桿擺動	觀察：能正確演示	【安全教育】探究 運動基本的保健。

C5-1領域學習課程(調整)計畫

第十二週 4/20~4/26	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	1	能按照音樂節奏和舞序，跳出正確的基本動作。	表現基本動作與模仿的能力。	暖身 主要運動 踏步跳拍	觀察：能正確演示	【安全教育】探究運動基本的保健。
第十三週 4/27~5/3	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	1	能与他人合作，共同進行創作動作遊戲。 能認識童玩的多元與樂趣。	表現基本動作與模仿能力。	暖身 主要運動 推掌蹲跳	問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。	【多元文化教育】了解自己的文化特質。 建立自己的文化認同與意識。
第十四週 5/4~5/10	單元六、我愛運動 活動一、常運動好處多、 活動二、運動場地大探索	1	1. 認識運動對身體健康的益處。	認識與身體活動相關資	暖身 主要運動 緩和運動 踏步畫圈	問答：能說出舞蹈動作的學習要領。	【安全教育】探究運動基本的保健。
第十五週 5/11~5/17	單元六、高手來過招 活動三、動出好體力	1	學會增加運動的方法。願意增加運動的機會。	表現基本動作與模仿的能力。	暖身 主要運動 緩和運動 壓腿轉腰	觀察：能正確演示	【安全教育】探究運動基本的保健。
第十六週 5/18~5/24	單元六、我愛運動 活動四、滾出活力	1	認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。 能正確做出動作。	表現認真參與的學習態度。	暖身 主要運動 緩和運動 後壓腿提腳	觀察：能正確演示	【安全教育】知道常見事故傷害。 探究運動基本的保健。
第十七週 5/25~5/31	單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲	1	願意與他人認真合作 完成雙人直體側滾翻的動作。	認識身體活動的基本動作。	暖身 主要運動 緩和運動 彎腰畫圈 結束動作	觀察：能正確演示	【安全教育】探究運動基本的保健。
第十八週	單元七、球類運	1	能和同學合作一	表現尊重的團體互	暖身	觀察：能正確演示	【安全教育】探究

C5-1領域學習課程(調整)計畫

6/1~6/7	動樂趣多 活動一、飛向天 空、活動 二、百發百中		起進 行各種變化拍球 遊戲。	動行為。	主要運動 緩和運動 結束動作		運動基本的保健。
第十九週 6/8~6/14	單元七、球類運 動樂趣多 活動三、拍球樂 無窮、活 動四、踢踢樂	1	能利用所學的拍 球技 能進行團體遊 戲。	應用基本動作常 識，處理練習或遊 戲問題。	綜合練習	實作：測驗	【安全教育】 探究運動基本的保 健。
第二十週 6/15~6/21	單元八、玩水樂 無窮 活動一、夏日戲 水停看 聽、活動二、泳 池安全知 多少	1	能運用雙、單手 做出游泳動作。 認識常見的水域 活動。	表現安全的身體 活動行為。	綜合練習	實作：測驗	【安全教育】 了解危機與安全。
第二十一 週 6/22~6/28	單元八、玩水樂 無窮 活動一、夏日戲 水停看 聽、活動二、泳 池安全知 多少	1	能理解並遵守運 動規範。 認識常見的水域 活動。	認識與身體活動相 關資源。	綜合練習	實作：測驗	【安全教育】 了解危機與安全。
第二十二 週 6/29~6/30	休業式						

◎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。

C5-1領域學習課程(調整)計畫

◎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。