臺南市公立北區大光國民小學 114 學年度第一學期一年級健體領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□特教班)

| 教材版本 | - 康 | 康軒版 實施年級 一年級 教學節數 每週(3)節,本學期共(60)節 | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|--------------------|----------|-------|----------|------------|-------------|-------------|--|--|--|--|
| | 1. 安全遊戲。 | | | | | | | | | | | | |
| | 2. 注意上下學 | 交通安全 | 全,並學習保護自己 | 0 | | | | | | | | | |
| | 3. 保持整潔與 | 衛生, | 推持身體健康 。 | | | | | | | | | | |
| | 4. 安全做運動 | 0 | | | | | | | | | | | |
| 課程目標 | 5. 伸展身體, | 讓身體身 | 更柔軟。 | | | | | | | | | | |
| | 6. 用好玩的方 | 式走和路 | 包。 | | | | | | | | | | |
| | 7. 滾球、拋球 | 滾球、拋球、接球、傳球。 | | | | | | | | | | | |
| | 8. 學習武術的 | . 學習武術的敬禮和出拳。 | | | | | | | | | | | |
| | 9. 模仿大樹和 | 模仿大樹和飄浮的感覺。 | | | | | | | | | | | |
| | 健體-E-A1 具 | 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。 | | | | | | | | | | | |
| 該學習階, | 段 健體-E-A2 具 | 備探索具 | 身體活動與健康生活 戶 | 問題的思考 | 能力,並且 | 透過體驗與 | 與實踐,處理 | 日常生活中運動與健康的 | 問題。 | | | | |
| 領域核心素 | ·養 健體-E-B1 具 | 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 | 備同理伯 | 也人感受,在體育活動 | 動和健康生 | 活中樂於身 | 與人互動、 | 、公平競爭, | 並與團隊成員合作,促進 | 身心健康。 | | | | |
| | | | | 課 | 程架構脈絲 | 各 | | | | | | | |
| h/ 缀 tho co | m - m w 6, 6 20 | tt bi | क्ष ग्राम | | 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 | 學習目標 | 學習 | 表現 | 學習 | 图內容 | (表現任務) | 實質內涵 | | | | |
| 第一週 | 第一單元健康又 | 3 | 1. 覺察學校各職 | 1a- I -1 | 認識基本 | Ca- I -1 | 生活中與 | 報告 | 【性別平等教育】 | | | | |
| 9/01- | 安全 | | 位的角色分工不 | 的健康常 | '識。 | 健康相關 | 的環境。 | 自我評量 | 性 E3 覺察性別角色 | | | | |
| 9/05 | 第一課校園好健 | | 受性别的限制。 | 2a- I -1 | 發覺影響 | Db- I -1 | 日常生活 | | 的刻板印象,了解 | | | | |
| | 康、第二課危 | | 2. 認識健康中心 | 健康的生 | 生活態度 | 中的性別 | 〕角色。 | | 家庭、學校與職業 | | | | |
| | 險!不能那樣玩 | | 的功能與設備。 | 與行為。 | | Ba- I -1 | 遊戲場所 | | 的分工,不應受性 | | | | |
| | 3. 在師長的引導 $ 2b-I-1 $ 接受健康 $ $ 與上下學情境的安 $ $ 別的限制。 | | | | | | | | | | | | |
| | | | 下,了解學校的 | 的生活規 | 範。 | 全須知。 | | | 【安全教育】 | | | | |
| | | | 健康服務。 | | 能於引導 | | | | 安 E4 探討日常生活 | | | | |
| | | | 4. 不在不安全的 | 下,使用 | 用適切的 | | | | 應該注意的安全。 | | | | |
| | | | 場所進行活動與 | 健康資言 | 讯、產品 | | | | 【人權教育】 | | | | |
| | | | 遊戲。 | 與服務。 | | | | | 人 E8 了解兒童對遊 | | | | |

| 第二週 9/08- 9/12 第一單元健康又安全 第三課就要這樣 第三課就要這樣 第三課就要這樣 第三課 第三課 第二單元小心! 為, 並遵守團體 紀律。 4. 正確使用遊戲 器材。 2a- I - 1 發覺影響 健康的生活態度 與行為。 2b- I - 1 接受健康的生活態度 與行為。 2b- I - 1 接受健康的生活规範。 6 数 觀念與行為,並遵守團體 紀律。 4. 正確使用遊戲 器材。 6 是不確 中 用遊戲 器材。 7 是不可能 產生 中 的健康常識。 2a- I - 1 發戲場所 的生活规範。 6 是不可能 產生 中 的生活规範。 6 是一下學情境的安全。 6 【人權教育】 人 E 了解兒童對遊戲權利的需求。 6 是一下學可能產生的危險。 2a- I - 1 整戲場所 的健康常識。 2a- I - 1 整戲場所 的生活想 6 要 E 探討日常生活 度與上下學情境的安全。 6 是 | | | | 5. 戲題 競場 意境 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 的 題 題 的 。 一 の 的 る 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 | | | | 戲權利的需求。 |
|---|-------|----------|---|---|------------------|------------------|----|----------|
| 9/12 第三課就要這樣 與政施。 2. 了解遊戲安全的重要性,選黃子順應 全須知。 作業 應該注意的安全。【人權教育】人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 第三週 第二單元小心! 9/15- 9/19 第一課上下學安全行 4. 正確使用遊戲業性, 進濟學學學學人學人學人學人學人學人學人學人學人學人學人學人學人學人學人學人學人學 | | | 3 | 1. 認識遊戲場中 | | | | - ' ' |
| 第二週 第二單元小心! 3 1. 發覺走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學安全行為。 1a-I-I 認識基本的生活態度與上下學情境的安全所為。 1a-I-I 認識基本的健康常識。 2a-I-I 發覺影響企業公養的生活態度與一個大學性與行為。 1a-I-I 認識基本的健康常識。 1a-I-I 遊戲場所報告數學工作學的生活態度與上下學情境的安全所有。 1a-I-I 遊戲場所報告數學工作學的生產學生的危險。 2a-I-I 發覺影響性與上下學情境的安全所有。 1a-I-I 遊戲場所報告數學工作學的生活態度與上下學情境的安全所有。 1a-I-I 遊戲場所報告數學工作學情境的安全所有。 1a-I-I 遊戲場所報度性度的生產的發展的生產的發展的生產的發展的生活態度與上下學情境的安全所有。 1a-I-I 發覺影響性度不可能達成的生活態度與上下學情境的安全所有。 1a-I-I 發覺影響性度不可能達成的生活態度與上下學情境的安全所有。 1a-I-I 發覺影響性度不可能性度的生活態度與上下學情境的安全所有。 1a-I-I 發覺影響性度不可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能 | | -, - | | | | | | ' ' |
| 的重要性,遵守 遊戲場的注意事 項。 | 9/12 | | | | | 全須知。 | 作業 | _ |
| 遊戲場的注意事項。 | | | | | | | | |
| 項。 3. 遊戲時具備正確的觀念與行為,並遵守團體紀律。 4. 正確使用遊戲器材。 第三週 第二單元小心! 3 1. 發覺走路、搭乘允申上下學安全行 2a-I-1 發覺影響生的危險。 2. 認識走路、搭乘稅車上下學安全行 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 第四週 第二單元小心! 3 1. 發覺生活中各的安全事項。 第四週 第二單元小心! 3 1. 發覺生活中各種情況下被延觸 2. 1 1 2 9 | | | | | 的生活规範。 | | | |
| 3. 遊戲時具備正確的觀念與行為,並遵守團體紀律。 4. 正確使用遊戲器材。 第三週 第二單元小心! 3 1. 發覺走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學可能產生的危險。 2. 認識走路、搭乘汽車上下學須注意的安全事項。 第四週 第二單元小心! 3 1. 發覺生活中各種情况下被碰觸健康生活情境中 與身體界線及其危報告 | | | | | | | | 凤惟们的而小。 |
| 中国 | | | | | | | | |
| 第三週 第二單元小心! 3 1. 發覺走路、搭 報告 Ba-I-1 遊戲場所 與上下學情境的安育 實作 報告 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 9/19 第一課上下學安全行 2a-I-1 發覺影響性康的生活態度與行為。 全須知。 全須知。 應該注意的安全。 第四週 第二單元小心! 3 危險 1. 發覺生活中各的安全,不被稱例之一方。 1b-I-1 舉例說明的理解表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表 | | | | | | | | |
| 第三週 第二單元小心! 3 1. 發覺走路、搭 乘機車、搭乘汽 的健康常識。 Ba-I-1 遊戲場所 與上下學情境的安全 行 | | | | | | | | |
| 第三週 第二單元小心! 3 | | | | | | | | |
| 第三週 9/15- 9/19 第二單元小心! 3 | | | | 4. 正確使用遊戲 | | | | |
| 9/15- 危險 乘機車、搭乘汽車上下學可能產生的危險。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 全須知。 實作 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 第四週 第二單元小心! 3 1. 發覺生活中各戶份 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中與身體界線及其危 實作 「性別平等教育」性E4 認識身體界限 | | | | 器材。 | | | | |
| 9/19 第一課上下學安全行 車上下學可能產生的危險。 生的危險。 2. 認識走路、搭乘汽車上下學須注意的安全事項。 2a-I-I 發覺影響健康的生活態度與行為。 全須知。 應該注意的安全。 第四週 第二單元小心! 3 1. 發覺生活中各種別下被碰觸健康生活情境中與身體界線及其危報告 1b-I-I 舉例說明與身體界線及其危報告 實作程別平等教育】性E4 認識身體界限 | | 第二單元小心! | 3 | | | Ba-I-1 遊戲場所 | 報告 | 【安全教育】 |
| 全行 生的危險。 2. 認識走路、搭 乘機車、搭乘汽 車上下學須注意 的安全事項。 第四週 第二單元小心! 3 1. 發覺生活中各 1b-I-I 舉例說明 9/22- 危險 1 2 身體隱私 實作 種情況下被碰觸 健康生活情境中 與身體界線及其危 報告 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限 | | | | · · | · · | | 實作 | |
| 第四週 第二單元小心! 3 1. 發覺生活中各 1b-I-1 舉例說明 健康生活情境中 與身體界線及其危 報告 1. 發覺生活中各 性 E4 認識身體界限 | 9/19 | | | | | 全須知。 | | 應該注意的安全。 |
| 第四週 第二單元小心! 3 1. 發覺生活中各 包括: 10- I-1 舉例說明 包括: 10- I-2 身體隱私 實作 包括: 10- I-1 學例說明 包括: 10- I-2 身體隱私 實作 包括: 10- I-1 學例說明 包括: 10- I-2 身體際和 實作 包括: 10- I-2 身體, 10- I- | | 全行 | | | | | | |
| 第四週 第二單元小心! 3 1. 發覺生活中各 1b-I-1 舉例說明 Db-I-2 身體隱私 實作 [性別平等教育] 9/22- 危險 種情況下被碰觸 健康生活情境中 與身體界線及其危 報告 性E4 認識身體界限 | | | | · - | 與行為。 | | | |
| 第四週 第二單元小心! 3 1. 發覺生活中各 1b-I-1舉例說明 Db-I-2身體隱私實作 【性別平等教育】 9/22- 危險 種情況下被碰觸健康生活情境中與身體界線及其危報告 性 E4 認識身體界限 | | | | | | | | |
| 第四週 第二單元小心! 3 1. 發覺生活中各 1b-I-1 舉例說明 Db-I-2 身體隱私 實作 實作 【性別平等教育】 9/22- 危險 種情況下被碰觸 健康生活情境中 與身體界線及其危報告 報告 性 E4 認識身體界限 | | | | | | | | |
| 9/22- 危險 種情況下被碰觸 健康生活情境中 與身體界線及其危 報告 性 E4 認識身體界限 | 第 m 油 | 第一昭元小小! | ગ | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | 16_ T _1 與 公 的 叫 | Db_ I _9 白 鼬 淫 红 | 宙化 | 【桃则正笠妆杏】 |
| | | ' | J | | | | | |
| 4 1/ / M | 9/26 | 第二課保護自己 | | 時個人產生的感 | · | 害求助方法。 | 作業 | 與尊重他人的身體 |

| 1 | - | | | | | | |
|-------|---------|---|-----------|---------------|-------------|------|-------------|
| | | | 受。 | 和生活技能。 | | | 自主權。 |
| | | | 2. 認識身體隱私 | 2a-I-1 發覺影響 | | | 【人權教育】 |
| | | | 與身體界線。 | 健康的生活態度 | | | 人 E7 認識生活中不 |
| | | | 3. 發表個人對保 | 與行為。 | | | 公平、不合理、違 |
| | | | 護身體的立場, | 3b- I -3 能於生活 | | | 反規則和健康受到 |
| | | | 堅定表達個人身 | 中嘗試運用生活 | | | 傷害等經驗,並知 |
| | | | 體自主權。 | 技能。 | | | 道如何尋求救助的 |
| | | | 4. 了解如何拒絕 | 4b- I -1 發表個人 | | | 管道。 |
| | | | 不安全的身體碰 | 對促進健康的立 | | | 【安全教育】 |
| | | | 觸。 | 場。 | | | 安 E2 了解危機與安 |
| | | | 5. 演練遇到不安 | | | | 全。 |
| | | | 全身體碰觸時的 | | | | 安 E4 探討日常生活 |
| | | | 拒絕方法。 | | | | 應該注意的安全。 |
| | | | 6. 了解遇到危險 | | | | |
| | | | 情況時保護自己 | | | | |
| | | | 的方法。 | | | | |
| | | | 7. 了解遇到危險 | | | | |
| | | | 情況時口頭求助 | | | | |
| | | | 的訣竅。 | | | | |
| | | | 8. 演練遇到危險 | | | | |
| | | | 情况時求助的方 | | | | |
| | | | 法。 | | | | |
| 第五週 | 第三單元健康超 | 3 | 1. 發覺儀容整潔 | 1a-I-2 認識健康 | Da-I-1 日常生活 | 報告 | 【品德教育】 |
| 9/29- | 能力 | | 的重要性。 | 的生活習慣。 | 中的基本衛生習 | 實作 | 品 El 良好生活習慣 |
| 10/03 | 第一課乾淨的我 | | 2. 知道潔牙的時 | 1b- I -1 舉例說明 | 慣。 | 自我評量 | 與德行。 |
| | | | 機。 | 健康生活情境中 | | | |
| | | | 3. 嘗試練習清潔 | 適用的健康技能 | | | |
| | | | 臉部、整理頭 | 和生活技能。 | | | |
| | | | 髮、檢查指甲。 | 2a- I -1 發覺影響 | | | |
| | | | 4. 認識洗手的重 | 健康的生活態度 | | | |
| | | | 要性。 | 與行為。 | | | |
| | | | 5. 知道洗手的時 | 3a-I-1 嘗試練習 | | | |

| | | | 機。 | 簡易的健康相關 | | | |
|--------|-----------|---|-----------|---------------|---------------|------|-------------|
| | | | 6. 嘗試練習正確 | 技能。 | | | |
| | | | 的洗手步驟。 | 3a-I-2 能於引導 | | | |
| | | | 7. 舉例說明清潔 | 下,於生活中操 | | | |
| | | | 身體與頭髮的適 | 作簡易的健康技 | | | |
| | | | 當方式。 | 能。 | | | |
| 第六週 | 第三單元健康超 3 | 3 | 1. 認識喝白開水 | 1a-I-2 認識健康 | Da-I-1 日常生活 | 報告 | 【家庭教育】 |
| 10/06- | 能力 | | 的重要性。 | 的生活習慣。 | 中的基本衛生習 | 自我評量 | 家 E11 養成良好家 |
| 10/10 | 第二課飲食好習 | | 2. 養成喝白開水 | 2a-I-1 發覺影響 | 慣。 | 實作 | 庭生活習慣,熟悉 |
| | 慣 | | 的健康習慣。 | 健康的生活態度 | Ea-I-2 基本的飲 | | 家務技巧,並參與 |
| | | | 3. 養成飯前洗手 | 與行為。 | 食習慣。 | | 家務工作。 |
| | | | 的健康習慣。 | 2b-I-1 接受健康 | Fa-I-2 與家人及 | | |
| | | | 4. 養成良好的餐 | 的生活規範。 | 朋友和諧相處的方 | | |
| | | | 桌禮儀。 | 2b- I -2 願意養成 | 式。 | | |
| | | | 5. 養成良好的飲 | 個人健康習慣。 | | | |
| | | | 食習慣。 | 4a- I -2 養成健康 | | | |
| | | | 6. 發覺飯後劇烈 | 的生活習慣。 | | | |
| | | | 運動及飯後未確 | | | | |
| | | | 實潔牙對健康造 | | | | |
| | | | 成的影響。 | | | | |
| | | | 7. 養成飯後不劇 | | | | |
| | | | 烈運動及飯後潔 | | | | |
| | | | 牙的健康習慣。 | | | | |
| 第七週 | 第三單元健康超 3 | 3 | 1. 認識健康排便 | | Da-I-1 日常生活 | | 【性別平等教育】 |
| 10/13- | 能力 | | 習慣的重要性。 | 的生活習慣。 | 中的基本衛生習 | 實作 | 性 El 認識生理性 |
| 10/17 | 第三課好好愛身 | | 2. 認識可以幫助 | 1b-I-1 舉例說明 | 慣。 | 作業 | 別、性傾向、性別 |
| | 贈 | | 排便的行為,養 | 健康生活情境中 | Db- I -1 日常生活 | | 特質與性別認同的 |
| | | | 成定時排便的習 | 適用的健康技能 | 中的性別角色。 | | 多元面貌。 |
| | | | 慣。 | 和生活技能。 | Db-I-2 身體隱私 | | 性 E6 了解圖像、語 |
| | | | 3. 認識廁所的圖 | 2b-I-1 接受健康 | 與身體界線及其危 | | 言與文字的性別意 |
| | | | 像標誌。 | 的生活規範。 | 害求助方法。 | | 涵,使用性別平等 |
| | | | 4. 能於引導下, | 3a- I -2 能於引導 | | | 的語言與文字進行 |

| | Г | | | T | I | | Г. |
|--------|---------|---|-----------|-------------|---------------|------|-------------|
| | | | | 下,於生活中操 | | | 溝通。 |
| | | | 習慣。 | 作簡易的健康技 | | | |
| | | | 5. 認識並養成正 | 能。 | | | |
| | | | 確的站姿、坐姿 | 4a-I-2 養成健康 | | | |
| | | | 和躺姿。 | 的生活習慣。 | | | |
| 第八週 | 第四單元跑跳動 | 3 | 1. 了解運動時應 | 1c-I-1 認識身體 | Bc- I -1 各項暖身 | 報告 | 【性別平等教育】 |
| 10/20- | 起來 | | 穿著合適的服 | 活動的基本動 | 伸展動作。 | 自我評量 | 性 E11 培養性別間 |
| 10/24 | 第一課安全運動 | | 裝。 | 作。 | Cb-I-1 運動安全 | 作業 | 合宜表達情感的能 |
| | 王、第二課伸展 | | 2. 認識安全且適 | 1c-I-2 認識基本 | 常識的認識、運動 | 實作 | 力。 |
| | 好舒適 | | 合運動的場地。 | 的運動常識。 | 對身體健康的益 | | |
| | | | 3. 選擇安全的運 | 2d-I-2 接受並體 | 處。 | | |
| | | | 動方式。 | 驗多元性身體活 | | | |
| | | | 4. 認識簡易的徒 | 動。 | | | |
| | | | 手伸展操動作。 | 3c-I-1 表現基本 | | | |
| | | | 5. 表現頭、頸、 | 動作與模仿的能 | | | |
| | | | 肩、手、腰、腿 | 力。 | | | |
| | | | 各身體部位的伸 | 3c-I-2 表現安全 | | | |
| | | | 展動作。 | 的身體活動行 | | | |
| | | | | 為。 | | | |
| | | | | 4c-I-1 認識與身 | | | |
| | | | | 體活動相關資 | | | |
| | | | | 源。 | | | |
| 第九週 | 第四單元跑跳動 | 3 | 1. 認識並表現各 | 1d-I-1 描述動作 | Ga-I-1 走、跑、 | 實作 | 【性別平等教育】 |
| 10/27- | 起來 | | 種走路和跑步姿 | 技能基本常識。 | 跳與投擲遊戲。 | 報告 | 性 E11 培養性別間 |
| 10/31 | 第三課健康起步 | | 勢。 | 3c-I-2 表現安全 | | | 合宜表達情感的能 |
| | 走 | | 2. 描述不同走路 | 的身體活動行 | | | カ。 |
| | - | | 和跑步的方式。 | 為。 | | | |
| | | | 3. 運用快速跑完 | | | | |
| | | | 成活動。 | | | | |
| | | | 4. 在活動中表現 | | | | |
| | | | 安全的行為。 | | | | |
| 第十週 | 第四單元跑跳動 | 3 | | 1d-I-1 描述動作 | Ga-I-1 走、跑、 | 實作 | 【性別平等教育】 |

| 11/03- | 起來 | | 種走路和跑步姿 | 技能基本常識。 | 跳與投擲遊戲。 | 報告 | 性 E11 培養性別間 |
|--------|---------------|---|-----------------------|----------------------------|-----------------|--------------|-------------------------|
| 11/03- | 起來 第三課健康起步 | | 一種足崎和地少安 勢。 | 技能基本市職。 3c- I -2 表現安全 | 四尺代7又1对2红凤 | 報音 自我評量 | 在 EII 培食性別间 合宜表達情感的能 |
| 11/07 | | | '* | • | | | |
| | 走 | | 2. 描述不同走路 | 的身體活動行 | | 作業 | 力。 |
| | | | 和跑步的方式。 | 為。 | | | |
| | | | 3. 運用快速跑完 | | | | |
| | | | 成活動。 | | | | |
| | | | 4. 在活動中表現 | | | | |
| | | | 安全的行為。 | | | | |
| 第十一週 | 第四單元跑跳動 | 3 | 1. 認識並表現跳 | 1c-I-1 認識身體 | Ic-I-1 民俗運動 | 實作 | 【安全教育】 |
| 11/10- | 起來 | | 繩暖身的動作要 | 活動的基本動 | 基本動作與遊戲。 | 自我評量 | 安 E7 探究運動基本 |
| 11/14 | 第四課和繩做朋 | | 領。 | 作。 | | 報告 | 的保健。 |
| | 友 | | 2. 發揮創意表 | 3c-I-1 表現基本 | | 作業 | |
| | | | 演,並專注欣賞 | 動作與模仿的能 | | | |
| | | | 他人表現。 | 力。 | | | |
| | | | 3. 認識並表現握 | | | | |
| | | | 繩、甩繩的動作 | | | | |
| | | | 要領。 | | | | |
| 第十二週 | 第五單元玩球趣 | 3 | 1. 認識各種球 | 1c-I-1 認識身體 | Hc- I -1 標的性球 | 實作 | 【安全教育】 |
| 11/17- | 味多 | | 類。 | 活動的基本動 | 類運動相關的簡易 | 報告 | 安 E7 探究運動基本 |
| 11/21 | 第一課球兒滾呀 | | 2. 認識並描述滾 | 作。 | 抛、擲、滾之手眼 | 作業 | 的保健。 |
| | 滾 | | 球的動作要領。 | 1c-I-2 認識基本 | 動作協調、力量及 | | |
| | | | 3. 表現認真參與 | 的運動常識。 | 準確性控球動作。 | | |
| | | | 的學習態度。 | 1d- I -1 描述動作 | | | |
| | | | 4. 運用滾球技能 | 技能基本常識。 | | | |
| | | | 完成活動。 | 3c-I-1 表現基本 | | | |
| | | | 5. 應用滾球動作 | 動作與模仿的能 | | | |
| | | | 常識,處理練習 | 力。 | | | |
| | | | 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。 | | | |
| 第十三週 | 第五單元玩球趣 | 3 | 1. 認識並表現傳 | | Hd-I-1 守備/跑 | 實作 | 【安全教育】 |

| | 日外往(明正/印 里 | | 15 15 11 15 19 | | 5 11 do de mar. 1 mg | 1 4 1 1 1 | 15 DE 10 15 ME 4: 15 1 |
|--------|------------|---|----------------|---------------|----------------------|-----------|------------------------|
| 11/24- | 味多 | | 接球、拋球、擲 | | | 自我評量 | 安 E7 探究運動基本 |
| 11/28 | 第二課傳接跑跑 | | 球的動作要領。 | 作。 | 的簡易拋、接、 | 報告 | 的保健。 |
| | 跑 | | 2. 表現認真參與 | | | | |
| | | | 的學習態度。 | 參與的學習態 | 協調、力量及準確 | | |
| | | | 3. 接受並體驗多 | 度。 | 性控制動作。 | | |
| | | | 元性的守備跑分 | 2d-I-2 接受並體 | | | |
| | | | 性球類活動。 | 驗多元性身體活 | | | |
| | | | 4. 在活動中表現 | 動。 | | | |
| | | | 安全的行為。 | 3c-I-2 表現安全 | | | |
| | | | 5. 認識守備跑分 | 的身體活動行 | | | |
| | | | 性球類活動的相 | 為。 | | | |
| | | | 關資源,並表達 | 4c- I -1 認識與身 | | | |
| | | | 感謝。 | 體活動相關資 | | | |
| | | | | 源。 | | | |
| 第十四週 | 第五單元玩球趣 | 3 | 1. 認識並表現傳 | 1c-I-1 認識身體 | Hd-I-l 守備/跑 | 報告 | 【安全教育】 |
| 12/01- | 味多 | | 接球、拋球、擲 | 活動的基本動 | 分性球類運動相關 | 實作 | 安 E7 探究運動基本 |
| 12/05 | 第二課傳接跑跑 | | 球的動作要領。 | 作。 | 的簡易拋、接、 | 自我評量 | 的保健。 |
| | 跑 | | 2. 表現認真參與 | 2c- I -2 表現認真 | 擲、傳之手眼動作 | 作業 | |
| | | | 的學習態度。 | 參與的學習態 | 協調、力量及準確 | | |
| | | | 3. 接受並體驗多 | 度。 | 性控制動作。 | | |
| | | | 元性的守備跑分 | 2d-I-2 接受並體 | | | |
| | | | 性球類活動。 | 驗多元性身體活 | | | |
| | | | 4. 在活動中表現 | 動。 | | | |
| | | | 安全的行為。 | 3c-I-2 表現安全 | | | |
| | | | 5. 認識守備跑分 | 的身體活動行 | | | |
| | | | 性球類活動的相 | 為。 | | | |
| | | | 關資源,並表達 | 4c- I -1 認識與身 | | | |
| | | | 感謝。 | 體活動相關資 | | | |
| | | | | 源。 | | | |
| 第十五週 | 第五單元玩球趣 | 3 | 1. 認識並表現拋 | 1c- I-1 認識身體 | Ha-I-1 網/牆性 | 實作 | 【安全教育】 |
| 12/08- | 味多 | | 球、擲球的動作 | 活動的基本動 | 球類運動相關的簡 | 自我評量 | 安 E7 探究運動基本 |
| 12/12 | 第三課一線之隔 | | 要領,拋擲球越 | 作。 | 易拋、接、控、 | | 的保健。 |

| C3 1 (X, 3/1-1) | ····· | | | 0 - 1 15 - | *n 11 11 11 | | |
|-----------------|---------|---|-----------|---------------|---------------|----|-------------|
| | | | 過線或繩。 | 2c-I-1 表現尊重 | | | |
| | | | 2. 認識並表現持 | | | | |
| | | | 袋傳球、接球、 | 為。 | 動作協調、力量及 | | |
| | | | 抛球的動作要 | 2c-I-2 表現認真 | 準確性控制動作。 | | |
| | | | 領,持袋控球越 | 参與的學習態 | | | |
| | | | 過繩。 | 度。 | | | |
| | | | 3. 表現尊重的團 | | | | |
| | | | 體互動行為。 | | | | |
| | | | 4. 表現認真參與 | | | | |
| | | | 的學習態度。 | | | | |
| 第十六週 | 第五單元玩球趣 | 3 | 1. 認識並表現拋 | 1c-I-1 認識身體 | Ha-I-1 網/牆性 | 實作 | 【安全教育】 |
| 12/15- | 味多 | | 球、擲球的動作 | 活動的基本動 | 球類運動相關的簡 | 作業 | 安 E7 探究運動基本 |
| 12/19 | 第三課一線之隔 | | 要領,拋擲球越 | 作。 | 易拋、接、控、 | | 的保健。 |
| | | | 過線或繩。 | 2c- I -1 表現尊重 | 擊、持拍及拍、 | | |
| | | | 2. 認識並表現持 | 的團體互動行 | 擲、傳、滾之手眼 | | |
| | | | 袋傳球、接球、 | 為。 | 動作協調、力量及 | | |
| | | | 抛球的動作要 | 2c-I-2 表現認真 | 準確性控制動作。 | | |
| | | | 領,持袋控球越 | 参與的學習態 | | | |
| | | | 過繩。 | 度。 | | | |
| | | | 3. 表現尊重的團 | | | | |
| | | | 體互動行為。 | | | | |
| | | | 4. 表現認真參與 | | | | |
| | | | 的學習態度。 | | | | |
| 第十七週 | 第六單元全身動 | 3 | 1. 描述基本的 | 1d- I -1 描述動作 | Bd- I -1 武術模仿 | 實作 | 【人權教育】 |
| 12/22- | 一動 | | 拳、掌概念,做 | 技能基本常識。 | 遊戲。 | 報告 | 人 E5 欣賞、包容個 |
| 12/26 | 第一課拳掌好朋 | | 出武術的拳掌動 | 2c- I -1 表現尊重 | | 作業 | 別差異並尊重自己 |
| | 友 | | 作。 | 的團體互動行 | | | 與他人的權利。 |
| | | | 2. 認識並模仿武 | | | | |
| | | | 術的敬禮動作。 | 3c-I-1 表現基本 | | | |
| | | | 3. 認識並模仿武 | | | | |
| | | | 術的騎馬式動 | カ。 | | | |
| | | | 作。 | 4d-I-2 利用學校 | | | |

| | | | 4. 認識並模仿弓 | 或社區資源從事 | | | |
|--------|---------|---|-----------|---------------|--------------|------|-------------|
| | | | 步出拳和馬步出 | 身體活動。 | | | |
| | | | 拳。 | | | | |
| | | | 5. 表現尊重的團 | | | | |
| | | | 體互動行為。 | | | | |
| | | | 6. 願意在學校利 | | | | |
| | | | 用課間進行遊戲 | | | | |
| | | | 活動。 | | | | |
| 第十八週 | 第六單元全身動 | 3 | 1. 在地面做出静 | 1c-I-1 認識身體 | Ia-I-1 滾翻、支 | 實作 | 【人權教育】 |
| 12/29- | 一動 | | 態平衡動作。 | 活動的基本動 | 撐、平衡、懸垂遊 | 自我評量 | 人 E5 欣賞、包容個 |
| 1/02 | 第二課大樹愛遊 | | 2. 在地面做出動 | 作。 | 戲。 | | 別差異並尊重自己 |
| | 戲 | | 態平衡動作。 | 2c- I -2 表現認真 | | | 與他人的權利。 |
| | | | 3. 從造型模仿體 | 參與的學習態 | | | |
| | | | 驗多元性的身體 | 度。 | | | |
| | | | 活動。 | 2d-I-2 接受並體 | | | |
| | | | 4. 探索平衡木的 | 驗多元性身體活 | | | |
| | | | 高度。 | 動。 | | | |
| | | | 5. 嘗試在平衡木 | 3c-I-1 表現基本 | | | |
| | | | 上行走。 | 動作與模仿的能 | | | |
| | | | 6. 在遊戲中與同 | カ。 | | | |
| | | | 學快樂互動、認 | 4c-I-1 認識與身 | | | |
| | | | 真學習。 | 體活動相關資 | | | |
| | | | 7. 願意在學校利 | 源。 | | | |
| | | | 用課間進行遊戲 | 4d-I-2 利用學校 | | | |
| | | | 活動。 | 或社區資源從事 | | | |
| | | | | 身體活動。 | | | |
| 第十九週 | 第六單元全身動 | 3 | 1. 在地面做出静 | | [Ia-I-1 滾翻、支 | 實作 | 【人權教育】 |
| 1/05- | 一動 | | 態平衡動作。 | 活動的基本動 | | 報告 | 人 E5 欣賞、包容個 |
| 1/09 | 第二課大樹愛遊 | | 2. 在地面做出動 | l ' | 戲。 | 作業 | 別差異並尊重自己 |
| | 戲 | | 態平衡動作。 | 2c-I-2 表現認真 | | | 與他人的權利。 |
| | | | 3. 從造型模仿體 | · | | | |
| | | | 驗多元性的身體 | 度。 | | | |

| 1 | · , | | | | | | |
|-------|---------|---|-----------|---------------|-------------|----|-------------|
| | | | 活動。 | 2d-I-2 接受並體 | | | |
| | | | 4. 探索平衡木的 | 驗多元性身體活 | | | |
| | | | 高度。 | 動。 | | | |
| | | | 5. 嘗試在平衡木 | 3c-I-1 表現基本 | | | |
| | | | 上行走。 | 動作與模仿的能 | | | |
| | | | 6. 在遊戲中與同 | カ。 | | | |
| | | | 學快樂互動、認 | 4c- I -1 認識與身 | | | |
| | | | 真學習。 | 體活動相關資 | | | |
| | | | 7. 願意在學校利 | 源。 | | | |
| | | | 用課間進行遊戲 | 4d-I-2 利用學校 | | | |
| | | | 活動。 | 或社區資源從事 | | | |
| | | | | 身體活動。 | | | |
| 第廿週 | 第六單元全身動 | 3 | 1. 做出跑步與停 | 1c-I-1 認識身體 | Ib-I-1 唱、跳與 | 實作 | 【人權教育】 |
| 1/12- | 一動 | | 止的動作。 | 活動的基本動 | 模仿性律動遊戲。 | 報告 | 人 E3 了解每個人需 |
| 1/16 | 第三課和風一起 | | 2. 模仿氣球,以 | 作。 | | | 求的不同,並討論 |
| | 玩 | | 肢體做出收縮與 | 2c- I -2 表現認真 | | | 與遵守團體的規 |
| | | | 伸展的動作。 | 參與的學習態 | | | 則。 |
| | | | 3. 模仿氣球,以 | 度。 | | | |
| | | | 肢體做出移動和 | 3c-I-1 表現基本 | | | |
| | | | 低、中、高水平 | 動作與模仿的能 | | | |
| | | | 的動作。 | カ。 | | | |
| | | | 4. 認識風車的玩 | 4d-I-2 利用學校 | | | |
| | | | 法。 | 或社區資源從事 | | | |
| | | | 5. 模仿風車,做 | 身體活動。 | | | |
| | | | 出身體各部位的 | | | | |
| | | | 繞轉。 | | | | |
| | | | 6. 模仿風車,做 | | | | |
| | | | 出轉動和低、 | | | | |
| | | | 中、高水平的動 | | | | |
| | | | 作。 | | | | |
| | | | 7. 認識身體擺動 | | | | |
| | | | 的要領。 | | | | |

| - | • • | | | |
|-------|-----|------------|--|--|
| | | 8. 模仿風吹動、 | | |
| | | 小草擺動的樣 | | |
| | | 子。 | | |
| | | 9. 配合音樂做出 | | |
| | | 連續的身體律 | | |
| | | 動。 | | |
| | | 10. 在遊戲中與同 | | |
| | | 學快樂互動、認 | | |
| | | 真學習。 | | |
| | | 11. 願意在課後從 | | |
| | | 事身體活動。 | | |
| 第廿一週 | 休業式 | | | |
| 1/19- | | | | |
| 1/20 | | | | |
| 1/20 | | | | |

- ◎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健體領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□特教班)

| 教材版本 | . 康 | 軒版 | 實施- (班級/ | | 一年 | 級 | 教學節數 | 每週(3)節,本學期共 | ((57)節 | | | | |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------|---|------------|-------|------------|-------|--------------|--------------------|--|--|--|--|
| | | | R護眼睛、耳朵、鼻- | 子、嘴巴和 | 皮膚。 | | | | | | | | |
| | 2. 選擇健康食 | • • | • | | | | | | | | | | |
| | | | 内事,了解自己和別ノ | 人的心情並能 | 能調適心情 | 善 。 | | | | | | | |
| | . , | 4. 用拍、拋、擲、滾的方式玩球。 | | | | | | | | | | | |
| 課程目標 | 5. 安全做運動 | j. 安全做運動。 | | | | | | | | | | | |
| 17年日初 | 6. 用毛巾做伸 | .用毛巾做伸展操。 | | | | | | | | | | | |
| | 7. 學習跳躍過 | 學習跳躍過繩。 | | | | | | | | | | | |
| | 8. 用紙棒玩跑 | 、跳、排 | 鄭遊戲。 | | | | | | | | | | |
| | 9. 用紙鏢練習 | 進攻與防 | 方守。 | | | | | | | | | | |
| | 10. 發揮創意核 | 莫仿各種 | 動物。 | | | | | | | | | | |
| 該學習階 | 。 d 健體-E-A1 具 | 備良好身 | 身體活動與健康生活的 | 内習慣,以作 | 促進身心的 | 建全發展, | 並認識個人 | .特質,發展運動與保健的 | 为潛能。 | | | | |
| 領域核心素 | · 煮 健體-E-A2 具 | | • • • • • • • • • | | | | | 日常生活中運動與健康的 | . , . | | | | |
| · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | 健體-E-C2 具 | 備同理伯 | 也人感受,在體育活重 | 助和健康生活 | 活中樂於與 | 具人互動、 | 公平競爭, | 並與團隊成員合作,促近 | 违身心健康。 | | | | |
| | | | | 課 | 程架構脈絲 | 各 | | | | | | | |
| h/ 缀 tha ca | 四一小七九 200 | たた わょ | 胡取口压 | | 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 | 學習目標 | 學習者 | 表現 | 學習 | 內容 | (表現任務) | 實質內涵 | | | | |
| 第一週 | 第一單元保護身 | 3 | 1. 認識身體各部 | 1a- I -1 🛊 | 忍識基本 | Da- I -2 | 身體的部 | 口試 | 【安全教育】 | | | | |
| 2/09- | 體好健康 | | 位的名稱。 | 的健康常言 | 哉。 | 位與衛生 | 保健的重 | 報告 | 安 E6 了解自己的身 | | | | |
| 2/13 調整 | 第一課身體好貼 | | 2. 認識身體各部 | 1a- I -2 🖠 | 忍識健康 | 要性。 | | 自我評量 | 豐。 | | | | |
| 至 1/21、 | 心、第二課五個 | | 位的功用與重要 | 的生活習忆 | 貫。 | | | 作業 | | | | | |
| 1/22 | 好幫手 | | 性。 | 2a- I -1 豸 | 簽覺影響 | | | | | | | | |
| 1/23 上課 | | | 3. 認識愛護五官 | 健康的生 | 活態度 | | | | | | | | |
| | | | 的生活習慣。 | 與行為。 | | | | | | | | | |
| | | | 4. 發覺影響五官 | 4a- I −2 ₹ | 養成健康 | | | | | | | | |
| | 健康的行為,養的生活習慣。 | | | | | | | | | | | | |
| | | | 成爱護五官的生 | | | | | | | | | | |
| | | | 活習慣。 | | | | | | | | | | |

| 第二週 | | | | | | | |
|--------------|----------|---|--|---------------------|-------------------|---------------------------------------|--------------|
| ター型 2/16- | | | | | | | |
| 2/20 春節 | | | | | | | |
| 假期 | | | | | | | |
| 第三週 | 第二單元健康飲 | 3 | 1 認識上活由党 | | Ea-I-1 生活中常 | 口試 | 【品德教育】 |
| 2/23- | 和一平九 足 | J | 1. º º º º º º º º º º º º º º º º º º | | 見的食物與珍惜食 | 1 L L L L L L L L L | 品 El 良好生活習慣 |
| 2/27 | 第一課飲食紅綠 | | 其對身體的益 | | | 日找可里 | 與德行。 |
| 2/21 | | | | | | | |
| | 燈、第二課健康 | | 處。 | 健康的生活態度 | _ , , | | |
| | 飲食我決定 | | 2. 能分辨食物是 | | 食習慣。 | | |
| | | | 否健康,並選擇 | | Fb- I -1 個人對健 | | |
| | | | 有益健康的食 | | | | |
| | | | 物。 | 的威脅性。 | 為表現。 | | |
| | | | 3. 透過飲食習慣 | 2b- I -1 接受健康 | | | |
| | | | 的自我反省,檢 | 的生活規範。 | | | |
| | | | 視不良的飲食行 | 2b- I -2 願意養成 | | | |
| | | | 為。 | 個人健康習慣。 | | | |
| | | | 4. 願意養成良好 | 3b- I -3 能於生活 | | | |
| | | | 的飲食習慣。 | 中嘗試運用生活 | | | |
| | | | 5. 覺察個人飲食 | 技能。 | | | |
| | | | 問題並設法改 | | | | |
| | | | 變。 | | | | |
| | | | 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。 | | | | |
| | | | 7. 能於生活中嘗 | | | | |
| | | | 武運用做決定的 | | | | |
| | | | 技巧,選擇健康 | | | | |
| | | | 食物。 | | | | |
| 第四週 | 第二單元健康飲 | 3 | *** | 1a- I -1 認識基本 | Ea-I-1 生活中常 | 口試 | 【品德教育】 |
| 3/02- | 永一十九 足 | | 問題並設法改 | | 見的食物與珍惜食 | 實踐 | 品 EJU7 欣賞感恩。 |
| 3/06 | 第二課健康飲食 | | 變。 | 2a-I-1 發覺影響 | 物。 | 自我評量 | |
| 0/00 | 71一叶风冰风风 | | 义 | 10 1 1 汉兄孙音 | -INA | H 7A PI E | |

| | 小山户 第一細 | | 0 从从上江山岩 | 油市从上汇 | Eo I O # + 16 fb | 寧 ル | |
|-------|---------|---|---------------------------------------|---------------|------------------|------------|------------------|
| | 我決定、第三課 | | 2. 能於生活中嘗 | | Ea-I-2 基本的飲 | 實作 | |
| | 健康食物感恩吃 | | 試運用問題解決 | * · · · · · · | 食習慣。 | 作業 | |
| | | | 的技巧,改進不 | 3b- I −3 能於生活 | Fb-I-1 個人對健 | | |
| | | | 良飲食習慣。 | 中嘗試運用生活 | 康的自我覺察與行 | | |
| | | | 3. 能於生活中嘗 | 技能。 | 為表現。 | | |
| | | | 試運用做決定的 | 4a- I -2 養成健康 | | | |
| | | | 技巧,選擇健康 | 的生活習慣。 | | | |
| | | | 食物。 | | | | |
| | | | 4. 認識常見食物 | | | | |
| | | | 的來源。 | | | | |
| | | | 5. 體會食物得來 | | | | |
| | | | 不易,應該珍惜 | | | | |
| | | | 食物。 | | | | |
| | | | 6. 能珍惜食物不 | | | | |
| | | | 浪費。 | | | | |
| 第五週 | 第三單元健康防 | 3 | | 1a- I -1 認識基本 | Fb-I-2 兒童常見 | 報告 | 【品德教育】 |
| 3/09- | 護軍 | | 能原因。 | 的健康常識。 | 疾病的預防與照顧 | 實作 | 品 El 良好生活習慣 |
| 3/13 | 第一課身體不舒 | | 2. 知道生病時的 | | | | 與德行。 |
| | 服 | | 照護方式。 | 健康的生活態度 | | | 71,1311 |
| | 745- | | 3. 知道正確的用 | | 物使用方法與影 | | |
| | | | 藥觀念。 | 37.11 | 響。 | | |
| 第六週 | 第三單元健康防 | 3 | 1. 認識疾病的傳 | 1a-I-1 認識基本 | | 口試 | 【品德教育】 |
| 3/16- | 護罩 | | 字方式。 | 的健康常識。 | 康的自我覺察與行 | 實作 | 品 El 良好生活習慣 |
| 3/20 | 第二課遠離疾病 | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | ''' | | 報告 | 與德行。 |
| 07 20 | 有法寶 | | 4. 聪 | 健康的生活態度 | , , - | 自我評量 | 六 心11 |
| | 月 仏 貝 | | 3. 能於引導下, | | FD | 日找可里 | |
| | | | | | | | |
| | | | 正確操作戴口罩 | | 力 | | |
| | | | 的方法。 | 的生活規範。 | | | |
| | | | 4. 認識增強身體 | I | | | |
| | | | 抵抗力的方法。 | 簡易的健康相關 | | | |
| | | | 5. 願意養成良好 | | | | |
| | | | 的生活習慣,增 | 4b-I-1 發表個人 | | | |

| | | | 強抵抗力。 | 對促進健康的立 | | | |
|-------|---------|---|-----------|---------------|---------------------------------------|------|-------------|
| | | | | 場。 | | | |
| 第七週 | 第三單元健康防 | 3 | 1. 發覺每個人有 | , | Fa-I-3 情緒體驗 | 自我評量 | 【生命教育】 |
| 3/23- | 護罩 | | 各種不同的情 | | | 報告 | 生 E3 理解人是會思 |
| 3/27 | 第三課健康好心 | | 緒。 | 與行為。 | | 實作 | 考、有情緒、能進 |
| | 情 | | 2. 能於引導下, | 3b- I -1 能於引導 | | 作業 | 行自主決定的個 |
| | ,,, | | 分辨愉快與不愉 | | | | 農 。 |
| | | | 快的情緒。 | 自我調適技能。 | | | |
| | | | 3. 發覺適當和不 | 3b- I -3 能於生活 | | | |
| | | | 適當的情緒表 | 中嘗試運用生活 | | | |
| | | | 現。 | 技能。 | | | |
| | | | 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。 | | | | |
| 第八週 | 第四單元玩球樂 | 3 | 1. 認識拍球的動 | 1c-I-1 認識身體 | Hb-I-1 陣地攻守 | 實作 | 【人權教育】 |
| 3/30- | 第一課拍球動一 | | 作要領。 | | 性球類運動相關的 | 報告 | 人 E3 了解每個人需 |
| 4/03 | 動 | | 2. 認真參與學習 | | 簡易拍、拋、接、 | 作業 | 求的不同,並討論 |
| | | | 活動,並遵守活 | | | | 與遵守團體的規 |
| | | | 動規則。 | 參與的學習態 | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | 則。 |
| | | | 3. 完成各式原地 | | 腳動作協調、力量 | | |
| | | | 和行進間的拍球 | | 及準確性控球動 | | |
| | | | 活動。 | 動作與模仿的能 | 作。 | | |
| | | | 4. 透過團體討 | | | | |
| | | | 論,處理拍球遊 | | | | |
| | | | 戲的問題。 | 動作常識,處理 | | | |
| | | | | 練習或遊戲問 | | | |
| | | | 用課間進行遊戲 | | | | |
| | | | 活動。 | 4d-I-2 利用學校 | | | |

| | | | | 或社區資源從事 | | | |
|-----------------|----------|---|--------------------|---------------|------------------------------|--------|------------------------------|
| | | | | | | | |
| <i>tt</i> 1 200 | h m 1.44 | 0 | 4 30 10 11 15 15 1 | 身體活動。 | TT 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | رر ولم | ▼ , 125 to → ▼ |
| 第九週 | 第四單元玩球樂 | 3 | 1. 認識拋擲球的 | | Hc-I-1 標的性球 | | 【人權教育】 |
| 4/06- | 第二課拋擲我最 | | 動作要領。 | 活動的基本動 | | 報告 | 人 E3 了解每個人需 |
| 4/10 | 行 | | 2. 完成拋擲球準 | 作。 | 拋、擲、滾之手眼 | | 求的不同,並討論 |
| | | | 確性控球活動。 | 2c- I -2 表現認真 | 動作協調、力量及 | | 與遵守團體的規 |
| | | | 3. 認真參與學習 | 參與的學習態 | 準確性控球動作。 | | 則。 |
| | | | 活動,並遵守活 | 度。 | | | |
| | | | 動規則。 | 3c-I-1 表現基本 | | | |
| | | | · | 動作與模仿的能 | | | |
| | | | | カ。 | | | |
| | | | | 3d- I -1 應用基本 | | | |
| | | | | 動作常識,處理 | | | |
| | | | | 練習或遊戲問 | | | |
| | | | | 題。 | | | |
| 第十週 | 第四單元玩球樂 | 3 | 1. 認識拋擲球的 | · · | Hc-I-1 標的性球 | 實作 | 【人權教育】 |
| 4/13- | 第二課拋擲我最 | | 動作要領。 | 活動的基本動 | | 自我評量 | 人E3 了解每個人需 |
| 4/17 | 一 | | 2. 認真參與學習 | | 规 型 | | 求的不同,並討論 |
| 4/11 | 11 | | 2. | | | 7F 未 | 與遵守團體的規 |
| | | | | , , , | | | · 則。 |
| | | | 動規則。 | 參與的學習態 | 準確性控球動作。 | | ^只 |
| | | | 3. 完成拋擲球準 | | | | |
| | | | 確性控球活動。 | 3c-I-1 表現基本 | | | |
| | | | 4. 透過團體討 | | | | |
| | | | 論,處理拋擲球 | | | | |
| | | | 遊戲的問題。 | 3d-I-1 應用基本 | | | |
| | | | | 動作常識,處理 | | | |
| | | | | 練習或遊戲問 | | | |
| | | | | 題。 | | | |
| 第十一週 | 第四單元玩球樂 | 3 | 1. 認識滾球的動 | 1c- I-1 認識身體 | Hc-I-1 標的性球 | 實作 | 【人權教育】 |
| 4/20- | 第三課滾動新樂 | | 作要領。 | 活動的基本動 | 類運動相關的簡易 | 自我評量 | 人 E3 了解每個人需 |
| 4/24 | 園 | | 2. 認真參與學習 | 作。 | 拋、擲、滾之手眼 | 作業 | 求的不同,並討論 |
| | | | 活動,並遵守活 | 2c- I -2 表現認真 | 動作協調、力量及 | | 與遵守團體的規 |

| | | | 動規則。 | 參與的學習態 | 準確性控球動作。 | | 則。 |
|-------|--|---|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------|------|-------------|
| | | | 3. 完成滾球準確 | | | | , · · · |
| | | | 性控球活動。 | 3c-I-1 表現基本 | | | |
| | | | 4. 透過團體討 | | | | |
| | | | 論,處理滾球遊 | | | | |
| | | | 戲的問題。 | 3d- I -1 應用基本 | | | |
| | | | 5. 願意在學校利 | | | | |
| | | | 用課間進行遊戲 | | | | |
| | | | 活動。 | 題。 | | | |
| | | | 10 3// | ^{&} 4d- I -2 利用學校 | | | |
| | | | | 或社區資源從事 | | | |
| | | | | 身體活動。 | | | |
| 第十二週 | 第五單元伸展跑 | 3 | 1. 認識運動場地 | <u> </u> | Cb-I-1 運動安全 | | 【安全教育】 |
| 4/27- | 3. 3. 4. 3. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. | 0 | 的安全注意事 | | 常識的認識、運動 | · | 安 E4 探討日常生活 |
| 5/01 | 第一課運動安全 | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | 3c-I-2 表現安全 | • | 作業 | 應該注意的安全。 |
| 07 01 | 又健康 | | 2. 選擇安全的遊 | 的身體活動行 | . 虚。 | 17 末 | 安E7 探究運動基本 |
| | 人民家 | | 型。 戲場所運動。 | 為。 | //C | | 的保健。 |
| | | | 3. 認識正確與安 | • | | | 的所及 |
| | | | 全的運動方式。 | 個人的身體活 | | | |
| | | | 4. 認識運動的好 | | | | |
| | | | 處。 | <i>3</i> // ° | | | |
| | | | [∞] 5. 能於引導下, | | | | |
| | | | 當試促進個人運 | | | | |
| | | | 動安全的方法。 | | | | |
| 第十三週 | 第五單元伸展跑 | 3 | 1. 利用毛巾進行 | 1c-I-1 認識身體 | Bc-I-1 各項暖身 | 實作 | 【品德教育】 |
| 5/04- | 第五年九件辰 <u>邮</u> 跳樂 | J | 上肢伸展動作。 | 活動的基本動 | 伸展動作。 | 作業 | 品E3 溝通合作與和 |
| 5/04- | 第二課毛巾伸展 | | 2. 利用毛巾進行 | | 作成期件 * | TF 未 | 站人際關係。 |
| 37 00 | 另一球七甲件版 操 | | 身體伸展動作。 | 7F。 3c- I -1 表現基本 | | | · 由八派 剛 你 。 |
| | 1 赤 | | 3. 利用毛巾進行 | 動作與模仿的能 | | | |
| | | | 下肢伸展動作。 | 助作 典 侯 仍 的 能 力。 | | | |
| | | | T 版 | / / , | | | |
| | | | · · | | | | |
| | | | 動,進行毛巾伸 | | | | |

| | , , | | 展操。 | | | | |
|----------|-------------------|---|--------------|---------------|-------------|------|-------------|
| | | | | | | | |
| | | | 5. 願意在從事運 | | | | |
| | | | 動前、後進行伸 | | | | |
| the hard | the out - 11 mg t | | 展操活動。 | | | | F |
| 第十四週 | 第五單元伸展跑 | 3 | | 1c-I-1 認識身體 | | | 【品德教育】 |
| 5/11- | 跳樂 | | | 活動的基本動 | 基本動作與遊戲。 | 實作 | 品E3 溝通合作與和 |
| 5/15 | 第三課一起來跳 | | 繩的要領。 | 作。 | | 自我評量 | 諧人際關係。 |
| | 繩 | | 2. 與同伴互相配 | | | | |
| | | | 合跳躍過繩。 | 的團體互動行 | | | |
| | | | 3. 表現認真參與 | 為。 | | | |
| | | | 及互助合作的學 | 3c-I-2 表現安全 | | | |
| | | | 習態度。 | 的身體活動行 | | | |
| | | | 4. 嘗試練習自己 | 為。 | | | |
| | | | 甩繩並跳躍過繩 | 4d- I -1 願意從事 | | | |
| | | | 的動作。 | 規律身體活動。 | | | |
| | | | 5. 願意利用課餘 | | | | |
| | | | 時間練習跳繩。 | | | | |
| 第十五週 | 第五單元伸展跑 | 3 | 1. 認識跳繩擺盪 | 1c-I-1 認識身體 | Ic-I-1 民俗運動 | 實作 | 【品德教育】 |
| 5/18- | 跳樂 | | 的特性及其跳躍 | 活動的基本動 | 基本動作與遊戲。 | 作業 | 品 E3 溝通合作與和 |
| 5/22 | 第三課一起來跳 | | 過繩的要領。 | 作。 | | | 諧人際關係。 |
| | 繩 | | 2. 同學甩繩時跳 | 2c- I -1 表現尊重 | | | |
| | | | 躍過繩。 | 的團體互動行 | | | |
| | | | 3. 表現認真參與 | 為。 | | | |
| | | | 及互助合作的學 | 3c-I-2 表現安全 | | | |
| | | | 習態度。 | 的身體活動行 | | | |
| | | | 4. 認識跳繩的特 | | | | |
| | | | 性及其動作要 | · · | | | |
| | | | 領。 | 規律身體活動。 | | | |
| | | | 5. 嘗試練習自己 | | | | |
| | | | 甩繩並跳躍過繩 | | | | |
| | | | 的動作。 | | | | |
| | | | 6. 願意利用課餘 | | | | |
| | | | 0. 观念1111 叶际 | | | | |

| | · 日 咏/主(明 正 / 日 里 | | | | | | i i |
|-------|--------------------------|---|-----------|---------------|---------------|----|-------------|
| | | | 時間練習跳繩。 | | | | |
| 第十六週 | 第五單元伸展跑 | 3 | 1. 利用報紙練習 | · | Ab-I-1 體適能遊 | 實作 | 【品德教育】 |
| 5/25- | 跳樂 | | 快速跑。 | 的身體活動行 | 戲。 | | 品 E3 溝通合作與和 |
| 5/29 | 第四課用報紙玩 | | 2. 利用紙棒進行 | 為。 | Ga-I-1 走、跑、 | | 諧人際關係。 |
| | 遊戲 | | 跑、跳動作練 | 4d- I -1 願意從事 | 跳與投擲遊戲。 | | |
| | | | 羽。 | 規律身體活動。 | | | |
| | | | 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。 | | | | |
| 第十七週 | 第五單元伸展跑 | 3 | 1. 利用紙棒進行 | 3c- I -2 表現安全 | Ab-I-1 體適能遊 | 實作 | 【品德教育】 |
| 6/01- | 跳樂 | | 拋擲動作練習。 | 的身體活動行 | 戲。 | 作業 | 品E3 溝通合作與和 |
| 6/05 | 第四課用報紙玩 | | 2願意在課後從 | 為。 | Ga-I-1 走、跑、 | | 諧人際關係。 |
| | 遊戲 | | 事身體活動。 | 4d- I -1 願意從事 | 跳與投擲遊戲。 | | |
| | | | | 規律身體活動。 | | | |
| 第十八週 | 第六單元模仿趣 | 3 | 1. 認識弓步、馬 | 1d- I -1 描述動作 | Bd- I -1 武術模仿 | 實作 | 【人權教育】 |
| 6/08- | 味多 | | 步和進攻、防守 | 技能基本常識。 | 遊戲。 | 作業 | 人 E5 欣賞、包容個 |
| 6/12 | 第一課小巨人和 | | 的基本概念。 | 2c- I -1 表現尊重 | | | 別差異並尊重自己 |
| | 紙鏢 | | 2. 在遊戲中表現 | 的團體互動行 | | | 與他人的權利。 |
| | | | 和諧的人際互 | 為。 | | | |
| | | | 動,並學習遵守 | 3c- I -1 表現基本 | | | |
| | | | 團體規範。 | 動作與模仿的能 | | | |
| | | | 3. 表現弓步、馬 | カ。 | | | |
| | | | 步和進攻、防守 | 4d-I-2 利用學校 | | | |
| | | | 的動作技巧,以 | 或社區資源從事 | | | |
| | | | 增進個人運動技 | 身體活動。 | | | |
| | | | 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。 | | | | |

| 第十九週 | 第六單元模仿趣 | 3 | 1. 認識支撐、身 | 1c-I-1 認識身體 | Ia-I-1 滾翻、支 | 實作 | 【人權教育】 |
|-------|---------|---|-----------|---------------|-------------|-------|-------------|
| 6/15- | 味多 | | 體滾翻、身體平 | 活動的基本動 | 撐、平衡、懸垂遊 | | 人 E3 了解每個人需 |
| 6/19 | 第二課模仿滾翻 | | 衡的基本動作要 | 作。 | 戲。 | 作業 | 求的不同,並討論 |
| | 秀 | | 領。 | 2d- I -1 專注觀賞 | | 11 21 | 與遵守團體的規 |
| | ,, | | 2. 專注觀賞他人 | | | | 則。 |
| | | | 的表現,並嘗試 | | | | |
| | | | 分享觀察到的動 | | | | |
| | | | 作形態。 | 動作與模仿的能 | | | |
| | | | 3. 嘗試以模仿的 | | | | |
| | | | 動作來表現支撐 | 3d-I-1 應用基本 | | | |
| | | | 的技巧。 | 動作常識,處理 | | | |
| | | | 4. 嘗試運用支撐 | 練習或遊戲問 | | | |
| | | | 技巧創意發想模 | 題。 | | | |
| | | | 仿動作。 | | | | |
| | | | 5. 嘗試以身體伸 | | | | |
| | | | 展或蜷曲的動 | | | | |
| | | | 作,做出滾動式 | | | | |
| | | | 的移動。 | | | | |
| | | | 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。 | | | | |
| 第廿週 | 第六單元模仿趣 | 3 | 1. 嘗試透過五官 | 1c-I-1 認識身體 | Ib-I-1 唱、跳與 | 實作 | 【人權教育】 |

| 6/22- | 味多 | 探索,觀察並以 | 活動的基本動 | 模仿性律動遊戲。 | 報告 | 人E3 了解每個人需 |
|-------|---------|-----------|---------------|----------|----|------------|
| 6/26 | 第三課走向綠地 | 身體詮釋生物特 | 作。 | | | 求的不同,並討論 |
| | | 徵。 | 2c- I -2 表現認真 | | | 與遵守團體的規 |
| | | 2. 在遊戲中表現 | 參與的學習態 | | | 則。 |
| | | 正向的學習態 | 度。 | | | |
| | | 度、和諧的人際 | 3c-I-1 表現基本 | | | |
| | | 互動。 | 動作與模仿的能 | | | |
| | | 3. 利用身體各個 | | | | |
| | | 部位結合動作力 | | | | |
| | | 量的變化,嘗試 | 或社區資源從事 | | | |
| | | 模仿大自然生物 | | | | |
| | | 的動作。 | | | | |
| | | 4. 願意在課後進 | | | | |
| | | 行觀察、聯想與 | | | | |
| | | 模仿的遊戲。 | | | | |

- ◎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。