臺南市公立安定區安定國民小學 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	翰林版	實施(班級/	年級 /組別) -年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(63	3)節				
課程目標	2. 鼓勵學生持續實踐健康 3. 藉由學生攝取食物的紹 4. 透過學生平日上學或 力。 5. 藉由觀察與體驗活動 6. 透過觀察與體驗活動 7. 透過朝體驗活動 8. 透過身體造型遊戲 9. 指導學生體驗各種走路	发展坚放 草,,是各民的驗學 學建引會方法 生立導形法	與內 東 東 東 東 東 大 一 東 大 一 大 一 大 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	與演練,學習各種 學習各種 學,學習養 學, 學 學 學 學 學 學 生 的 一 方 引 等 守 使 一 大 是 實 作 管 生 實 作 是 一 等 一 大 是 實 作 是 一 等 一 大 是 實 等 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是	不同的清潔步驟的 學生養思考因應 是一步思考 ,知道 暖身活動 ,知道運 能應用在動作展 走路的習慣。	食習慣,讓自己更健, 決的方法,提升學生, 動前暖身的重要性。	•				
該學習階段領域核心素養	11. 藉由團體遊戲,培養學生群性並了解團隊合作重要性。 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-B3 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。 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	·	手 呵!						
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習	更 <u>點</u>	評量方式	融入議題				
教子 为在	平几兴伯到石州	即致	子自口你	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵				
第一週 8/31~9/6	第一冊第一單元:成長變變 變變 活動一:長大真好	3	1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的生長發育變化。 3. 認識身體各部位的名稱和基本功能。 4. 願意珍惜愛護自己的	1a-I-1 認識基 本的健康常識。 2b-I-2 願意養 成個人健康習 慣。	Aa-I-I 不同人 生階段的成長 情形。 Da-I-2 身體的 部位與衛生保 健的重要性。	1. 討論:能說。 主於一人 表成一人 表成一人 表於一人 是分子 養子 是一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人	【安全教育】 安 E6 了解自 己的身體。				

			身體。			稱。	
						4. 態度評定:願意	
						爱護自己的身體,	
						避免受傷。	
第二週	第一冊第一單元:成長變	3	1. 發覺清潔習慣的重要	2a-I-1 發覺影	Da-I-1 日常生	1. 問答: 能說出讓	【安全教育】
9/7~9/13	變變		性。	響健康的生活態	活中的基本衛	身體變乾淨的方	安 E6 了解自
	活動二:清潔衛生好習慣		2. 嘗試練習各種不同的	度與行為。	生習慣。	法。	己的身體。
			清潔技能。	3a-I-1 嘗試練		2. 實作:能操作洗	
				習簡易的健康相		臉、洗手、洗澡、	
				 關技能。		上廁所等健康技	
				3a-I-2 能於引		能。	
				導下,於生活中		3. 自評:能確實執	
				操作簡易的健康		行清潔習慣。	
				技能。			
				4a-I-2 養成健			
				康的生活習慣。			
第三週	第一冊第一單元:成長變	3	1. 嘗試練習各種不同的	2a-I-1 發覺影	Da-I-1 日常生	1. 實作:能操作洗	【生命教育】
9/14~9/20	變變		清潔技能。	響健康的生活態	活中的基本衛	臉、洗手、洗澡、	生 E1 探討生
	活動二:清潔衛生好習慣		2. 能操作洗臉、洗手、	度與行為。	生習慣。	上廁所等健康技	活議題,培養
			洗澡、上廁所等簡易的	3a-I-1 嘗試練		能。	思考的適當情
			健康技能。	習簡易的健康相		2. 自評:能確實執	意與態度。
			3. 在生活中實踐清潔習	關技能。		行清潔習慣。	
			慣。	3a-I-2 能於引		3. 實作:能操作洗	
				導下,於生活中		臉、洗手、洗澡、	
				操作簡易的健康		上廁所等健康技	
				技能。		能。	
				4a-I-2 養成健		4. 自評:能確實執	
				康的生活習慣。		行清潔習慣。	
第四週	第一冊第二單元:快樂上	3	1. 發覺影響上下學安全	1a-I-1 認識基	Ba-I-1 遊戲場	1. 問答: 能說出放	【安全教育】

9/21~9/27	下學		的態度與行為。	本的健康常識。	所與上下學情	學途中可能遇到的	安 E4 探討日
	活動一:安全紅綠燈		2. 認識行走安全。	2a-I-1 發覺影	境的安全須	危險情境。	常生活應該注
				響健康的生活態	知。	2. 自評:上、下學	意的安全。
				度與行為。		途中會遵守交通規	
						則。	
						3. 問答:能說出放	
						學途中可能遇到的	
						危險情境。	
						4. 觀察:能正確演	
						練迷路或落單時的	
						處理方法。	
						5. 觀察:能正確演	
						練迷路或落單時的	
						處理方法。	
第五週	第一冊第二單元:快樂上	3	1. 了解與同學和諧相處	1a-I-1 認識基	Fa-I-2 與家人	1. 問答:能說出與	【生命教育】
9/28~10/4	下學		的方式。	本的健康常識。	及朋友和諧相	朋友和睦相處的方	生 E7 發展設
	活動二:我們是好同學、		2. 遵守團體規範。	2b-I-1 接受健	處的方式。	法。	身處地、感同
	活動三:我們的健康中心			康的生活規範。	Ca-I-1 生活中	2. 觀察: 能與同學	身受的同理心
				3b-I-2 能於引	與健康相關的	和諧相處,並遵守	及主動去愛的
				導下,表現簡易	環境。	團體規範。	能力,察覺自
				的人際溝通互動		3. 自評:能做到友	己從他者接受
				技能。		愛同學的行為。	的各種幫助,
				4a-I-1 能於引			培養感恩之
				導下,使用適切			<i>心</i> 。
				的健康資訊、產			
				品與服務。			
第六週	第一冊第三單元:營養的	3	1. 認識食物的重要性。	1a-I-1 認識基	Ea-I-1 生活中	1. 問答: 能說出攝	【生命教育】
10/5~10/11	食物			本的健康常識。	常見的食物與	取多樣化食物的好	生 E1 探討生
	活動一:食物調色盤			2b-I-2 願意養	珍惜食物。	處。	活議題,培養

				成個人健康習		2. 自評:每日攝取	思考的適當情
				慣。		多樣化的食物,不	意與態度。
				4b-I-1 發表個		偏食、不挑食。	
				人對促進健康的		3. 自評:每日攝取	
				立場。		多樣化的食物,不	
				.,		偏食、不挑食。	
						4. 發表:願意嘗試	
						新食物並分享自己	
						的感覺。	
第七週	第一冊第三單元:營養的	3	1. 養成每天吃早餐的習	1a-1-1 認識健	Ea-I-2 基本的	1. 問答:能說出每	【生命教育】
10/12~10/18			慣。	康的生活習慣。	飲食習慣。	天吃早餐的好處。	生 El 探討生
	活動二:飲食好習慣		2. 養成飯前洗手、細嚼	4a-I-2 養成健		2. 自評:能養成良	活議題,培養
	,, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		慢嚥、定時定量、飯後	康的生活習慣。		好的飲食習慣。	思考的適當情
			不做劇烈運動等良好的				意與態度。
			飲食習慣。				
第八週	第一冊第四單元:愛上體	3	1. 認識上體育課的安全	1c-I-2 認識基	Cb-I-1 運動安	1. 問答: 能說出體	【安全教育】
10/19~10/25	育課		規定,並學會正確的運	本的運動常識。	全常識、運動	育課的安全規定和	安 E7 探究運
	活動一:體育課好好玩		動裝備。	3c-I-2 表現安	對身體健康的	準備。	動基本的保
			2. 學會整隊的基本動	全的身體活動行	益處。	2. 實作:能做出正	健。
			作。	為。		確的整隊動作。	
			3. 養成正確的上課準備			3. 問答: 能說出正	
			習慣。			確運動穿著的條	
						件。	
						4. 實作:能做好上	
						體育課的準備。	
第九週	第一冊第四單元:愛上體	3	1. 知道暖身操的重要	1c-I-2 認識基	Bc-I-1 各項暖	1. 問答: 能說出暖	【安全教育】
10/26~11/1	育課		性。	本的運動常識。	身伸展動作。	身操的重要性。	安 E7 探究運
	活動二:暖身操		2. 能正確進行暖身操活			2. 實作:能做出正	動基本的保
			動。			確的單人和雙人暖	健。

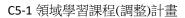
						身操動作。	
第十週	第一冊第四單元:愛上體	3	1. 知道校園遊樂設備使	1c-I-2 認識基	Ba-I-1 遊戲場	1. 問答: 能說出校	【安全教育】
11/2~11/8	育課		用規定。	本的運動常識。	所與上下學情	園遊樂設備使用規	安E3 知道常
	活動三:安全遊樂園		2. 能遵守遊樂設備使用		境的安全須	定。	見事故傷害。
			規定。		知。	2. 實作:能按照使	
			3. 能分辨安全或危險的		Cb-I-3 學校運	用規定使用遊樂設	
			遊樂設備,並知道如何		動活動空間與	備。3.實作:能分	
			處理。		場域。	辨校園裡遊樂設備	
						是否安全。	
						4. 問答: 能說出發	
						現危險遊樂設備的	
						處理方法。	
第十一週	第一冊第四單元:愛上體	3	1. 知道校園遊樂設備使	1c-I-2 認識基	Ba-I-1 遊戲場	1. 問答: 能說出校	【安全教育】
11/9~11/15	育課		用規定。	本的運動常識。	所與上下學情	園遊樂設備使用規	安E3 知道常
	活動三:安全遊樂園		2. 能遵守遊樂設備使用		境的安全須	定。2.實作:能按	見事故傷害。
			規定。		知。	照使用規定使用遊	
			3. 能分辨安全或危險的		Cb-I-3 學校運	樂設備。3.實作:	
			遊樂設備,並知道如何		動活動空間與	能分辨校園裡遊樂	
			處理。		場域。	設備是否安全。	
						4. 問答:能說出發	
						現危險遊樂設備的	
						處理方法。	
第十二週	第一冊第五單元:我的身	3			Ia-I-1 滾翻、	1. 問答:能說出形	【安全教育】
11/16~11/22			的幾何圖形。	體活動的基本動	支撐、平衡、	狀、水平、大小和	安 E6 了解自
	活動一:身體造型遊戲		2. 知道身體的形狀、水		懸垂遊戲。	支撐點的動作概	己的身體。
			平、大小和支撐點的概	, -		念。	
			念。	真參與的學習態		2. 實作:能利用模	
			3. 能和同學合作做出有	度。		仿能力,表現不同	
			主題的模仿造型。	2d-I-1 專注觀		變化的身體造型。	

第十三週 第一冊第五單元:我的身間 11/23-11/29 3 1.能在墊子上進行靜態和影響。				1 ルガナムコムムいい	当月1114.11.1		O BR 65 . 11- 10 1. 41-	1
第十三週 第一冊第五單元:我的身 3							, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
第十三週 第一冊第五單元:我的身類程序等 3 1.能在墊子上進行靜態的於力。 1a-1-1 認識身體療物的造型。 1a-1-1 激糊、支撑、平衡、柔軟度和支撑動作的要性的模仿動作。 1a-1-1 激糊、大口、不能处出平衡、柔软度和支撑动作的要模仿的变性。 1a-1-1 激糊、大口、不能处出平衡、柔软度和支撑动作的要模仿的变性。 发展的数件更有的数件更有的数件更有的数件更有的数件的数件的数件的数件的数件的数件的数件的数件的数件的数件的数件的数件的数件的				法。	現。		賞展演的想法。	
第十三週 第一冊第五單元:我的身 3 1.能在墊子上進行靜態 和彩動性的模仿動作。 2.能知道表現平衡、素 軟度和支撑動作的要 領。 2d-1-1 專注觀 賞他人的動作表 別。 2d-1-1 專注觀 實施 3d-1-1 或術模 (方遊戲。 2d-1-1 或術學 (方遊戲。 2d-1-1 表術學 (方述學 (力麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗麗					3c-I-1 表現基		4. 實作:能和同學	
第十三週 11/23-11/29 第一冊第五單元:我的身 體與神奇 活動二:墊上模仿秀 3 1.能在墊子上連行靜態 2.能知道表現平衡、柔 較度和支撐動作的要 領。 1a-1-1 滾瞓、 養活動的基本動 作。 2.能知道表現平衡、柔 數度和支撐動作的要 質他人的動作表 現。 3 c-1-1 表現基本動作的口 缺。 2.能說出舞蹈動作的口 缺。 3.能跟隨節奏做出正確 的唱跳活動。 1b-1-1 唱、跳 與接份性律動 遊戲。 別答:能說出舞蹈 動作的學習要領。 遊戲。 【安全教育】 2.整色了解自 2.的身體。 第十五週 第十五週 12/7-12/13 第一冊第五單元:我的身 體與神奇 3 1. 懸和道跳舞蹈動作的口 缺。 3. 能跟隨節奏做出正確 的唱跳活動。 1c 1-1 認識身 機 額。 2d-1-1 構造動 作。 1d-1-1 構造動 作。 2d-1-1 專注觀 實他人的動作表 現。 3c-1-1 表現基本動作與模仿的 能力。 1b-1-1 唱、跳 與模仿性律動 遊戲。 對答:能說出舞蹈 動作的學習要領。 2d-1-1 專注觀 實他人的動作表 現。 3c-1-1 表現基本動作與模仿的 能力。 2d-1-1 專注觀 實他人的動作表 實施人的動作表 實施的學習 學信 2d-1-1 專注觀 實能人的動作表 物學動作。 1. 實作:能做出動 物拳動作。 【安全教育】 安E6 了解自					本動作與模仿的		合作,展演有主題	
The part of the					能力。		的造型。	
活動二:墊上模仿秀	第十三週	第一冊第五單元:我的身	3	1. 能在墊子上進行靜態	1c-[-] 認識身	Ia-I-1 滾翻、	1. 問答: 能說出平	【安全教育】
軟度和支撑動作的要	11/23~11/29	體真神奇		和移動性的模仿動作。	體活動的基本動	支撐、平衡、	衡、柔軟度和支撐	安 E6 了解自
第十四週 第一冊第五單元:我的身 3 1. 能知道跳舞的動作要 11/30~12/6 體真神奇 活動三:唱跳樂趣多 3 1. 能知道跳舞的動作要 11/30~12/6 1/30~12		活動二:墊上模仿秀		2. 能知道表現平衡、柔	作。	懸垂遊戲。	動作的要領。	己的身體。
第十四週 11/30~12/6 第一冊第五單元:我的身 體真神奇 活動三:唱跳樂趣多 3 1,能知道跳舞的動作要 領。 2.能說出舞蹈動作的口 訣。 3.能跟隨節奏做出正確 的唱跳活動。 1c-I-I 認識身 體活動的基本動 (1d-I-I 描述動 作技能基本常 誠。 2d-I-I 專注觀 賞他人的動作表 現。 3c-I-I 表現基 本動作與模仿的 能力。 Ib-I-I 唱、跳 與模仿性律動 遊戲。 問答:能說出舞蹈 動作的學習要領。 安E6 了解自 己的身體。 第十五週 12/7-12/13 第一冊第五單元:我的身 體真神奇 3 1.學會利用身體表現各 種動物拳。 2d-I-I 專注觀 資他人的動作表 類會人的動作表 質他人的動作表 質他人的動作表 Bd-I-I 或術模 仿遊戲。 1.實作:能做出動 安E6 了解自				軟度和支撐動作的要	2d-I-1 專注觀		2. 實作:能在墊子	
第十四週 第一冊第五單元:我的身 3 1.能知道跳舞的動作要 4 4 4 5 4 5 4 5 6 6 7 8 7 8 8 1 1 1 3 4 5 4 5 6 7 8 1 1 1 1 1 1 1 1 1				領。	賞他人的動作表		上進行靜態和移動	
第十四週 11/30~12/6 21/30~12/6 3 11/30~12/6 21/30~12/6 21/30~12/6 31/30					現。		性的模仿動作。	
第十四週 11/30~12/6 第一冊第五單元:我的身 體真神奇 活動三:唱跳樂趣多 3 (2.能說出舞蹈動作的口 訣。 3.能跟隨節奏做出正確 的唱跳活動。 1c—I—I 認識身 體活動的基本動 作技能基本常 誠。 2d—I—I 特達觀 賞他人的動作表 現。 3c—I—I 表現基 本動作與模仿的 能力。 間答:能說出舞蹈 動作的學習要領。 2d—I—I 轉注觀 賞他人的動作表 現。 3c—I—I 表現基 本動作與模仿的 能力。 3 1.學會利用身體表現各 種動物拳。 2d—I—I 專注觀 實他人的動作表 現。 3c—I—I 表現基 本動作與模仿的 能力。 I.實作:能做出動 物拳動作。 【安全教育】 安全教育】 安E6 了解自					3c-[-] 表現基			
第十四週 11/30-12/6 體真神奇					本動作與模仿的			
11/30~12/6 體真神奇 類信 類性 類性 數件的學習要領。 安E6 了解自己的身體。 11/30~12/6 體真神奇 活動三:唱跳樂趣多 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。 1.實作:能做出動工學主義 1.實作:能做出動工學主義 1.實作:能做出動工學主義 1.實作:能做出動工學主義 1.實作:能做出動工學主義 2全教育工學主義 2d-I-1 專注觀」當地人的動作表現。 1.實作:能做出動工學主義 2e表教育工學主義 2d-I-1 專注觀」當地人的動作表現的一個主意。 1.實作:能做出動工學主義 2e表教育工學主義 2d-I-1 專注觀工學主義 1.實作:能做出動工學主義 2e表教育工學主義 2e表教育工學主義 2ex表育工學主義 2ex表別工學主義 2ex表別工學工學主義 2ex表別工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學					能力。			
(五動三:唱跳樂趣多) (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-1 表現基本動作與模仿的能力。) (3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。) (4c)	第十四週	第一冊第五單元:我的身	3	1. 能知道跳舞的動作要	1c-I-1 認識身	Ib-I-1 唱、跳	問答:能說出舞蹈	【安全教育】
第十五週 12/7~12/13 第一冊第五單元:我的身 體真神奇 3 1.學會利用身體表現各 種動物拳。 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。 Bd-I-1 武術模 物學動作。 1.實作:能做出動 安E6 了解自	11/30~12/6	體真神奇		領。	體活動的基本動	與模仿性律動	動作的學習要領。	安 E6 了解自
第十五週 12/7~12/13 體真神奇 第一冊第五單元:我的身 12/7~12/13 體真神奇 3.能跟隨節奏做出正確的唱跳活動。 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。 1.學會利用身體表現各 2d-I-1 專注觀 賞他人的動作表 仿遊戲。 1.實作:能做出動 安全教育】安全教育】安全教育】		活動三:唱跳樂趣多		2. 能說出舞蹈動作的口	作。	遊戲。		己的身體。
前唱跳活動。 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。 第十五週 第一冊第五單元:我的身 1. 學會利用身體表現各 2d-I-1 專注觀 當人的動作表 1. 實作:能做出動 【安全教育】 實他人的動作表 仿遊戲。 物拳動作。 安臣6 了解自				訣。	1d-I-1 描述動			
第十五週 第一冊第五單元:我的身 3 1.學會利用身體表現各 賞他人的動作表 現。 2d-I-1 專注觀 賞他人的動作表 現。 Bd-I-1 武術模 仿遊戲。 1.實作:能做出動 安 E6 了解自 第十五週 體真神奇 1.學會利用身體表現各 賞他人的動作表 仿遊戲。 方遊戲。 1.實作:能做出動 安 E6 了解自				3. 能跟隨節奏做出正確	作技能基本常			
第十五週 第一冊第五單元:我的身 3 1.學會利用身體表現各 2d-I-1 專注觀 賞他人的動作表 賞他人的動作表 赏他人的動作表 仿遊戲。 Bd-I-1 武術模 1.實作:能做出動 安 E6 了解自				的唱跳活動。	識。			
現。 3c-I-1 表現基 本動作與模仿的 能力。 第十五週 第一冊第五單元:我的身 3 1.學會利用身體表現各 2d-I-1 專注觀 12/7~12/13 體真神奇					 2d-I-1 專注觀			
第十五週 第一冊第五單元:我的身 12/7~12/13 體真神奇 3 1.學會利用身體表現各 賞他人的動作表 仿遊戲。 Bd-I-1 武術模 1.實作:能做出動 安 E6 了解自					賞他人的動作表			
第十五週 第一冊第五單元:我的身 12/7~12/13 體真神奇 3 1.學會利用身體表現各 2d-I-1 專注觀 賞他人的動作表 仿遊戲。 Bd-I-1 武術模 切上 (安全教育) 方面的 大學動作。 1.實作:能做出動 安臣6 了解自					現。			
第十五週 第一冊第五單元:我的身 12/7~12/13 體真神奇 3 1.學會利用身體表現各 2d-I-1 專注觀 賞他人的動作表 仿遊戲。 Bd-I-1 武術模 切上 (安全教育) 方面的 大學動作。 1.實作:能做出動 安臣6 了解自					 3c-[-1 表現基			
第十五週 第一冊第五單元:我的身 3 1.學會利用身體表現各 2d-I-1專注觀 Bd-I-1 武術模 1.實作:能做出動 【安全教育】 12/7~12/13 體真神奇 種動物拳。 賞他人的動作表 仿遊戲。 物拳動作。 安 E6 了解自								
第十五週 第一冊第五單元:我的身 3 1.學會利用身體表現各 2d-I-1 專注觀 Bd-I-1 武術模 1.實作:能做出動 【安全教育】 12/7~12/13 體真神奇 種動物拳。 賞他人的動作表 仿遊戲。 物拳動作。 安 E6 了解自								
12/7~12/13 體真神奇 種動物拳。 賞他人的動作表 仿遊戲。 物拳動作。 安 E6 了解自	第十五週	第一冊第五單元:我的身	3	1. 學會利用身體表現各		Bd-I-1 武術模	1.實作:能做出動	【安全教育】
						仿遊戲。		
				•			·	

C5-1 须须子目外			T		1		T
			進行動物拳創作活動。	3c-[-1 表現基		合作。	
				本動作與模仿的			
				能力。			
第十六週	第一冊第六單元:走走跑	3	1. 體驗各種走路方法,	1c-I-2 認識基	Ga-I-1 走、	實作:能以不同走	【安全教育】
12/14~12/20	跑		培養多走路的習慣。	本的運動常識。	跑、跳與投擲	路步伐移位。	安 E7 探究運
	活動一:跟著節奏走			3c-I-2 表現安	遊戲。		動基本的保
				全的身體活動行			健。
				為。			
第十七週	第一冊第六單元:走走跑	3	1. 透過遊戲認識跑步運	1c-I-2 認識基	Ga-I-1 走、	實作:能做不同方	【安全教育】
12/21~12/27	跑		動。	本的運動常識。	跑、跳與投擲	向、速度的跑步動	安 E7 探究運
	活動二:奔跑吧		2. 培養快速改變方向及	3c-I-2 表現安	遊戲。	作。	動基本的保
			閃躲的能力。	全的身體活動行			健。
				為。			
第十八週	第一册第七單元:大球小	3	1. 能做出大、小球的滾	1c-I-1 認識身	Hc-I-1 標的性	1. 實作:能正確做	【安全教育】
12/28~1/3	球真好玩		球動作。	體活動的基本動	球類運動相關	出大、小球的滾球	安 E9 學習相
	活動一:滾球高手		2. 能做出原地滾地傳接	作。	的簡易拋、	動作。	互尊重的精
			球的動作。	2c-I-1 表現尊	擲、滾之手眼	2. 實作:能做出滾	神。
			3. 能學會滾地移動接球	重的團體互動行	動作協調、力	地移動接球的動	
			 的動作。	為。	量及準確性控	作。	
				3c-[-] 表現基	球動作。	3. 觀察: 能與同學	
				本動作與模仿的		合作進行練習與遊	
				能力		戲。	
第十九週	第一册第七單元:大球小	3	1. 能做出大、小球的滾	1c-I-1 認識身	Hc-I-1 標的性	1. 實作:能正確做	【安全教育】
1/4~1/10	球真好玩		球動作。	體活動的基本動	球類運動相關	出大、小球的滾球	安 E9 學習相
	活動一:滾球高手		2. 能做出原地滾地傳接	作。	的簡易拋、	動作。	互尊重的精
			球的動作。	2c-I-1 表現尊	擲、滾之手眼	2. 實作:能做出滾	神。
			3. 能學會滾地移動接球		動作協調、力	地移動接球的動	,
			的動作。	為。	量及準確性控	作。	
				3c-I-1 表現基	球動作。	3. 觀察:能與同學	
		L			V / V - 1	1,3,1, ,,3,1,4,1	

				本動作與模仿的		合作進行練習與遊	
				能力		戲。	
第二十週	第一冊第七單元:大球小	3	1. 能做出大、小球的滾	1c-I-1 認識身	Hc-I-1 標的性	1. 實作:能正確做	【安全教育】
1/11~1/17	球真好玩		球動作。	體活動的基本動	球類運動相關	出大、小球的滾球	安 E9 學習相
	活動一:滾球高手		2. 能做出原地滾地傳接	作。	的簡易拋、	動作。	互尊重的精
			球的動作。	2c-[-] 表現尊	擲、滾之手眼	2. 實作:能做出滾	神。
			3. 能學會滾地移動接球	重的團體互動行	動作協調、力	地移動接球的動	
			的動作。	為。	量及準確性控	作。	
				3c-[-] 表現基	球動作。	3. 觀察: 能與同學	
				本動作與模仿的		合作進行練習與遊	
				能力		戲。	
第二十一週	第一冊第七單元:大球小	3	1. 能控制身體力量,做	1d-I-1 描述動	Hb-I-1 陣地攻	1. 實作:能依正確	【安全教育】
1/18~1/20	球真好玩		出抛接球、拍掌接球等	作技能基本常	守性球類運動	要領,做出拋、	安 E9 學習相
	活動二:傳球遊戲		動作。	識。	相關的簡易	傳、接球動作。	互尊重的精
			2. 能正確完成傳、接球	2c-I-2 表現認	拍、拋、接、	2. 觀察:於練習或	神。
			動作。	真參與的學習態	擲、傳、滾及	遊戲中,能與同學	
				度。	踢、控、停之	合作,快樂學習。	
				3d-I-1 應用基	手眼、手腳動		
				本動作常識,處	作協調、力量		
				理練習或遊戲問	及準確性控球		
				題。	動作。		

- ◎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。



臺南市公立安定區安定國民小學 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	翰林版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	E(調金/計 童(■音通班/□特教班) 毎週(3)節,本學期共(60)節
課程目標	2.3.念 4.應 5.復 6.7.落【1.2.3.4.5.6.7.8.9.10] 實體透透引經透讓透透藉透藉教證著兒進過互表康導導良育過過導由過兒過過由過由師感會而對相生。兒兒好】分觀兒武各童分觀氣大各籍於受分培學包病。童童的。享察童術式了享察球、種由師過時辨養校容時。認認生。與與實模童解與與多小不播方與服護動重感。藥疾習。究驗伸遊體躍究驗的的水,表與自或、受、袋病價、活活展戲驗的活活擊的戶域,表與自或、受、袋病價、活活展戲驗的活活擊的戶域,	故達不可察。 對	避讓 己 色 话,的的伸掌能用的的門基增,裝並兒 童 扮 時,	情已 零 了 確於 意遵 並讓出意遵學在於緒的 與 解 開治 增守 能其單增守習在的,身 活 如 藥療 加使 和從、加使興戲活學體 動 何 的 」 動規 人領腳動規。比與克私 根 醫 念道 機定 合略跳機定 署版	查理,知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病,進而 會。 。 作,共同進行創作動作遊戲。 傳統的美好與珍貴。 聯合性動作。 會。 。 。 賽中增進運動技能。 協調性。

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-B3 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。

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	榼	脈	终
ロハイエ		7177	ルル	W.D

				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	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週	單元一、心情追追追	3	1. 發覺每個人會有不同	2a-I-1 發覺影	Fa-I-3 情緒體	自評	【家庭教育】
2/9~2/14	活動一、情緒調色盤		的情緒變化。	響健康的生活態	驗與分辨的方	操作	家 E4 覺察個
	活動二、情緒處理機		2. 分辨愉快或不愉快的	度與行為。	法。	問答	人情緒並適切
			情緒。	3b-I-1 能於引		觀察	表達,與家人
			3. 認識適當的情緒表達	導下,表現簡易		上台發表:請學生	及同儕適切互
			方式。	的自我調適技		發表平時如何化解	動。
			4. 在引導下學習簡易的	能。		不愉快的情緒	
			情緒調適技能。				
			5. 能選擇適當的方法化				
			解不愉快的情緒。				
第二週	單元一、心情追追追	0	1. 認識適當的情緒表達	2a-I-1 發覺影	Fa-I-3 情緒體	自評	【家庭教育】
2/15~2/21	活動二、情緒處理機		方式。	響健康的生活態	驗與分辨的方	操作	家 E4 覺察個
			2. 在引導下學習簡易的	度與行為。	法。	問答	人情緒並適切
			情緒調適技能。	3b-I-1 能於引		觀察	表達,與家人
			3. 能選擇適當的方法化	導下,表現簡易			及同儕適切互
			解不愉快的情緒。	的自我調適技			動。
				能。			
第三週	單元二、男女齊步走	3	1. 辨別身體碰觸的感	1a-I-1 認識基	Db-I-2 身體隱	發表	【性別平等教
2/22~2/28	活動一、做身體的主人		覺。	本的健康常識。	私與身體界線	問答	育】
				3b-I-3 能於生	及其危害求助	觀察	性 E4 認識身
				活中嘗試運用生	方法。	實作	體界限與尊重

				エルサ			AL 1 AL 台 日由 A
				活技能。			他人的身體自
							主權。
							【人權教育】
							人 E10 認識
							隱私權與日常
							生活的關係。
第四週	單元二、男女齊步走	3	比較男女生的異同。	1a-I-1 認識基	Db-I-1 日常生	發表	【性別平等教
3/1~3/7	活動二、超級比一比			本的健康常識。	活中的性別角	問答	育】
				4b-I-1 發表個	色。		性 E3 覺察性
				人對促進健康的			別角色的刻板
				立場。			印象,了解家
							庭、學校與職
							業的分工,不
							應受性別的限
							制。
第五週	單元三、疾病小百科	3	1. 知道發燒時的自我照	1a-I-1 認識基	Fb-I-1 個人對	問答	【家庭教育】
3/8~3/14	活動一、生病了怎麼辦		顧方法。	本的健康常識。	健康的自我覺	發表	家 E12 規劃
			2. 看病時嘗試運用溝通	2a-I-1 感受健	察與行為表	演練	個人與家庭的
			技能,向醫師說明自己	康問題對自己造	現。		生活作息。
			的病情。	成的威脅性。			
			3. 認識流感的主要症				
			 狀。				
			4. 能使用正確的方法配				
			戴口罩。				
第六週	單元三、疾病小百科	3	討論藥袋上所提供的資	la-I-l 認識基	Bb-I-1 常見的	問答	【家庭教育】
3/15~3/21	活動二、用藥停看聽		訊及藥物的正確使用方	本的健康常識。	藥物使用方法	操作	家 E12 規劃
			法。	3a-I-3 能於生	與影響。		個人與家庭的
				活中嘗試運用生			生活作息。
				活技能。			
				1- 12/10			

第七週	單元三、疾病小百科	3	認識兒童常見疾病,如	2a-I-2 感受健	Fb-I-2 兒童常	問答	【家庭教育】
3/22~3/28	活動三、疾病知多少		流感、腸病毒。	康問題對自己造	見疾病的預防	演練	家 E12 規劃
				成的威脅性。	與照顧方法。	自評	個人與家庭的
				2b-I-1 接受健			生活作息。
				康的生活規範。			
第八週	單元四、跳一跳、動一動	3	1. 知道伸展運動的重要	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各項暖	問答	【安全教育】
3/29~4/4	活動一、伸展一下		性。	體活動的基本動	身伸展動作。	實作	安 E7 探究運
			2. 能正確進行伸展運	作。		觀察	動基本的保
			動。	1c-I-2 認識基			健。
			3. 能知道伸展運動的功	本的運動常識。			
			能。	3c-I-1 表現基			
			4. 願意利用時間進行伸	本動作與模仿的			
			展運動。	能力。			
				4d-I-1 願意從			
				事規律的身體活			
				動。			
第九週	單元四、跳一跳、動一動	3	1. 了解跳躍的基本動作	1c-I-1 認識身	Ga-I-1 走、	問答	【安全教育】
4/5~4/11	活動二、長大真好		技巧。	體活動的基本動	跑、跳與投擲	實作	安E3 知道常
			2. 能做出單、雙腳跳聯	作。	遊戲。	觀察	見事故傷害。
			合性動作。				安 E7 探究運
							動基本的保
							健。
第十週	單元四、跳一跳、動一動	3	1. 認識土風舞的基本動	1c-I-1 認識身	Ib-I-1 唱、跳	問答	【安全教育】
4/12~4/18	活動三、我愛唱跳		作。	體活動的基本動	與模仿性律動	實作	安 E7 探究運
			2. 能依照土風舞舞序描	作。	遊戲。		動基本的保
			述動作。	1d-I-1 描述動			健。
			3. 能專注觀賞他人跳舞	作技能基本常			
			的動作表現。	識。			
			4. 能按照音樂節奏和舞	2d-I-1 專注觀			

			序,和他人跳出正確的	賞他人的動作表			
			· 上風舞。	現。			
			. ,	3c-I-1 表現基			
				本動作與模仿的			
				能力。			
第十一週	單元五、高手來過招	3	1. 學會利用武術拳與掌	2d-I-1 專注觀	Bd-I-1 武術模	實作	【安全教育】
4/19~4/25	活動一、功夫小子		的基本動作。	賞他人的動作表	仿遊戲。	觀察	安 E7 探究運
				現。			動基本的保
				3c-I-1 表現基			健。
				本動作與模仿的			
				能力。			
第十二週	單元五、高手來過招	3	1. 能認識童玩的多元與	1c-I-1 認識身	Ic-I-1 民俗運	實作	【多元文化教
4/26~5/2	活動二、童玩世界		樂趣。	體活動的基本動	動基本動作與	觀察	育】
			2. 能學會拍毽子的技	作。	遊戲。		多 E1 了解自
			巧。	3c-I-1 表現基本			己的文化特
				動作與模仿能			質。
				力。			多 E2 建立自
				4d-I-2 利用學			己的文化認同
				校或社區資源從			與意識。
				事身體活動。			
第十三週	單元六、我愛運動	3	1. 認識運動對身體健康	1c-I-2 認識基	Cb-I-1 運動安	問答	【安全教育】
5/3~5/9	活動一、常運動好處多、		的益處。	本的運動常識。	全常識、運動	實作	安 E7 探究運
	活動二、運動場地大探索		2. 學會增加運動的方	4c-I-1 認識與	對身體健康的		動基本的保
			法。	身體活動相關資	益處。		健。
			3. 願意增加運動的機	源。	Cb-I-3 學校運		安 E8 了解校
			會。	4d-I-1 願意從	動活動空間與		園安全的意
			4. 知道校園的運動場地	事規律身體活	場域。		義。
			和使用規定。	動。			
			5. 能辨識運動場地是否	4d-I-2 利用學			

			安全,並知道若有危險	校或社區資源從			
			該如何處理。	事身體活動。			
			6. 使用運動場地前能檢	4 24 /22			
			視其安全性。				
第十四週	單元六、高手來過招	3	1. 認識單槓的握槓、懸	 1c-I-1 認識身	Ia-I-1 滾翻、	問答	【安全教育】
5/10~5/16	· ·	O	垂的動作要訣。	體活動的基本動	支撐、平衡、	實作	安E7 探究運
0/10/0/10	他到一 到山지腔刀		2. 正確做出動態支撐、	作。	· 悬垂遊戲。	具作	動基本的保
			Z. 正確	1d-I-1 描述動	心里型風。		健。
			3. 會描述單槓的動作基	ft ft ft ft ft ft ft ft			廷。
			D. 胃抽处平預的助作基 本知識。	作权 肥			
			本 知 誠 。	`			
				3c-I-1 表現基			
				本動作與模仿的			
				能力。			
				4d-I-2 利用學			
				校或社區資源從			
				事身體活動。			
第十五週	單元六、我愛運動	3	1. 認識縮體、直體側滾	1c-I-1 認識身	Ia-I-1 滾翻、	問答	【安全教育】
5/17~5/23	活動四、滾出活力		翻的動作要訣。	體活動的基本動	支撐、平衡、	實作	安E3 知道常
			2. 能正確做出縮體、直	作。	懸垂遊戲。	觀察	見事故傷害。
			體側滾翻的動作。	1d-I-1 描述動			安 E7 探究運
			3. 願意與他人認真合作	作技能基本常			動基本的保
			完成雙人直體側滾翻的	識。			健。
			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。			
第十六週	單元六、我愛運動	3	1. 認識上、下平衡木以	1c-I-1 認識身	Ia-I-1 滾翻、	問答	【安全教育】
	, 200	•			.,	· -	2-1- 4-74 2

ī							
5/24~5/30	活動五、有趣的平衡遊戲		及在平衡木上行走的動	體活動的基本動	支撐、平衡、	實作	安 E7 探究運
			作要訣。	作。	懸垂遊戲。		動基本的保
			2. 能正確做出上、下平	3c-I-1 表現基			健。
			衡木以及在平衡木上行	本動作與模仿的			
			走的動作。	能力。			
第十七週	單元七、球類運動樂趣多	3	1. 能運用身體各部位做	1c-I-1 認識身	Ha-I-1 網/牆	問答	【安全教育】
5/31~6/6	活動一、飛向天空		出擊氣球的動作。	體活動的基本動	性球類運動相	實作	安 E7 探究運
			2. 能掌握氣球的特性,	作。	關的簡易拋、		動基本的保
			不讓球落地。	2d-I-1 專注觀	接、控、擊、		健。
			3. 能與同學合作,進行	賞他人的動作表	持拍及拍、		
			練習與遊戲。	現。3c-I-1 表	擲、傳、滾之		
				現基本動作與模	手眼動作協		
				仿的能力。	調、力量及準		
					確性控球動		
					作。		
第十八週	單元七、球類運動樂趣多	3	1. 能運用雙、單手做出	1c-I-1 認識身	Hc-I-1 標的性	實作	【安全教育】
6/7~6/13	活動二、百發百中		大球拋球動作。	體活動的基本動	球類運動相關	觀察	安 E7 探究運
			2. 能單手做出拋小球動	作。	的簡易拋、		動基本的保
			作。	2c-I-1 表現尊	擲、滾之手眼		健。
			3. 能與同學合作,進行	重的團體互動行	動作協調、力		
			練習與遊戲。	為。	量及準確性控		
				3c-I-1 表現基	球動作。		
				本動作與模仿的			
				能力。			
第十九週	單元七、球類運動樂趣多	3	1. 能和同學合作一起進	1c-I-1 認識身	Hb-I-1 陣地攻	實作	【安全教育】
6/14~6/20	活動三、拍球樂無窮、活		行各種變化拍球遊戲。	體活動的基本動	守性球類運動	觀察	安 E7 探究運
	動四、踢踢樂		2. 能利用所學的拍球技	作。	相關的簡易		動基本的保
			能進行團體遊戲。	2c-I-2 表現認	拍、拋、接、		健。
			3. 能用腳或頭控球,並		擲、傳、滾及		

第二十週6/21~6/27	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	ಌ	進行各種遊戲。 4. 能研遊戲的作進行各種遊戲的學技能的學技能的學技能的學技能的學技能的學技能。 5. 團體遊戲的學技能。 2. 情語,如如如此一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	度。3d-I-1 應用基本野題。	踢手作及動HC球的擲動量制Gb安識、眼協準作-I類簡、作及動-I-全。、手、性標動拋之調確。 游生停腳力控 妈嗣、手、性標相、手、性源, 游生的關 眼力控 池	發問觀實作	【安全教育】 安 E2 了解危 機與安全。
, , , -	活動一、夏日戲水停看	3	動。	本的運動常識。	Gb-I-1 游泳池 安全與衛生常	問答	安 E2 了解危
			情境。 3. 討論如何挑選合適的	全的身體活動行為。	識。		機與安全。
第二十一週	單元八、玩水樂無窮 活動一、夏日戲水停看	3	1. 認識常見的水域活動。	1c-I-2 認識基 本的運動常識。	Gb-I-1 游泳池 安全與衛生常	發表 問答	【安全教育】 安 E2 了解危

6/28~6/30	聽、活動二、泳池安全知	2. 辨識安全的水域活動	3c-I-2 表現安	識。	觀察	機與安全。
	多少	情境。	全的身體活動行		實作	
		3. 討論如何挑選合適的	為。			
		游泳裝備。	4c-I-1 認識與			
		4. 認識水域活動的防範	身體活動相關資			
		技巧。	源。			
		5. 能了解泳池的相關安				
		全資源與規定並確實遵				
		守。				
		6. 演練正確入水的步				
		縣。				
		7. 認識水中活動後的保				
		健注意事項。				

- ◎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。