

臺南市公立安南區安慶國民小學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	南一版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節, 本學期共(63)節		
課程目標	1. 能在生活中, 嘗試自我覺察並修正個人上下學與遊戲的不當行為, 練習各項安全行為。 2. 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣。 3. 能知道上廁所的注意事項, 並能正確使用廁所。 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猜測對方的情緒狀態, 並察覺同一件事, 每個人的感受可能不同。 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. 能認識食物對身體健康的重要性, 並覺察珍惜食物的重要性。 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。 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, 並能體會護理師、醫師的辛苦付出, 知道感恩與感謝。 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. 能盡力的完成教材動作, 並能做出教材闖關活動的動作技巧。 15. 能識自己身體活動能力, 並選擇適合自己的運動。						
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-B3具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養, 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-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力, 理解並遵守相關的道德規範, 培養公民意識, 關懷社會。 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, 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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		

第一~七週	第一冊第一單元： 快樂上學去	4	1.了解上下學途中交通安全的重要性，認識穿越馬路、乘車等基本安全知識，並將交通安全視為健康生活的重要一環。 2.能體會交通安全和遊戲安全的重要性，並願意遵守相關注意事項和安全規範。 3.在日常生活中能夠自我覺察並主動修正個人不當的交通行為和遊戲行為。 4.能列舉校園內適合遊戲的安全場所，認識安全遊戲常識，並運用決策技巧選擇適合的遊戲地點。 5.建立並維持遵守交通注意事項和乘車規範的良好習慣，將安全行為內化為日常生活的一部分。	1a-l-1認識基本的健康常識。 2b-l-1接受健康的生活規範。 3b-l-3能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-l-2養成健康的生活習慣。 2c-l-1表現尊重的團體互動行為。 3c-l-2表現安全的身體活動行為。	Ba-l-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 口頭評量報告 自我評量實作 同儕互評	【安全教育】 安E2了解危機與安全。 安E8了解校園安全的意義。 安E10關注校園安全的事件。
-------	-------------------	---	---	---	------------------------	---	---

	第一冊第二單元:健康小達人	3	1.能夠正確說出身體各部位名稱,並了解保持身體乾淨對健康的重要性。 2.能夠學會並實踐正確的洗手、洗臉和洗澡方法與步驟。 3.能夠認識並實踐正確的上廁所方法和技巧。 4.能夠了解並做到上廁所時的基本禮儀和注意事項。 5.能夠將所學的各项身體清潔和如廁技巧內化為日常生活的良好衛生習慣。	1a-l-1認識基本的健康常識。 2b-l-1接受健康的生活規範。 3b-l-3能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-l-2養成健康的生活習慣。 1a-l-2認識健康的生活習慣。 3a-l-2能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。	Da-l-1日常生活中的基本衛生習慣。 Da-l-2身體的部位與衛生保健的重要性。 Db-l-1日常生活中的性別角色。	問答 討論 自我評量	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。
	第一冊第六單元:小小探險家	7	1.能利用學校運動空間,從事身體活動,增進健康。 2.認識校園遊戲設施的名稱。 3.分辨學校空間、設備的安全性。 4.能遵守遊戲規則,並與同學互助合作。 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。 6.能正確操作各項遊戲器材。	1c-l-2認識基本的運動常識。 2c-l-1表現尊重的團體互動行為。 3c-l-2表現安全的身體活動行為。 4d-l-2利用學校或社區資源從事身體活動。	Ba-l-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-l-3學校運動活動空間與場域。	實作 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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的需求。

	第一冊第七單元：來玩呼拉圈	7	1.能夠完成搖動呼拉圈的基本動作，運用身體操作呼拉圈，並利用呼拉圈進行各種身體伸展活動和運動。 2.能在運動過程中避免運動傷害，並選擇適合自己的身體活動方式。 3.能表現認真參與活動的積極態度，與同學培養默契合作完成各種動作和遊戲。 4.能注意觀察同學的動作表現，學習如何完成指定動作，並能認真觀察且公正評判同學的動作。 5.能遵守遊戲規則，維護自己並尊重他人的身體自主權，與同學和諧合作完成活動。	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。 2d-l-1專注觀賞他人的動作表現。 3d-l-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Bc-l-1各項暖身伸展動作。 Cb-l-2班級體育活動。 Cb-l-3學校運動活動空間與場域。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯E7培養良好的人際互動能力。
	第一冊第三單元：我長大了	5	1.能和同儕一起玩一起學習，喜歡共好的感受。 2.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。 3.能和同儕一起玩一起學習，喜歡共好的感受。 4.觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。 5.能用言語或表情表達自己的感受讓其他人知道。 6.在表達感受後，也能做些什麼來緩和感受或改善狀況。	3b-l-3能於生活中嘗試運用生活技能。 3b-l-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-l-1認識與喜歡自己的方法。 Fa-l-2與家人及朋友和諧相處的方式。 Fa-l-3情緒體驗與分辨的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 發表	【性別平等教育】 性E10辨識性別刻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。

	第一冊第四單元：活力加油站	3	1.能連結生活經驗，發覺早餐對身體健康的重要性。 2.願意養成規律吃早餐的良好生活習慣。 3.能說出常見的早餐種類，並接納嘗試不同類型的早餐食物。 4.能覺察珍惜食物的重要性，培養愛惜食物的正確觀念。 5.能以開放的心態面對不同的早餐選擇，願意嘗試新的食物體驗。	1a-l-1認識基本的健康常識。 2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-l-2願意養成個人健康習慣。 3b-l-3能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-l-1發表個人對促進健康的立場。 4a-l-2養成健康的生活習慣。	Ea-l-2基本的飲食習慣。 Ea-l-1生活中常見的食物與珍惜食物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 期中定期評量	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。
--	---------------	---	--	--	---	---	------------------------------------

第八~十五週	第一冊第八單元:快樂動起來	8	1.能夠做出簡單的打招呼動作、課本圖示動作,以及靈活運用肢體表現閃躲和移動等各種身體動作。 2.能與同學合作發揮創意,運用身體表演各種造型動作,並培養團隊默契完成動作。 3.能表現認真參與活動的積極態度,主動投入各種身體活動,並專注欣賞他人的優良動作表現。 4.在遊戲和活動中表現出對肢體各部位的完整概念和認識,並能有效運用身體完成各項動作。 5.能在運動過程中避免運動傷害,維護自己與尊重他人的身體自主權,並遵守活動規則。	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。 2d-l-1專注觀賞他人的動作表現。 3c-l-1表現基本動作與模仿的能力。 1c-l-1認識身體活動的基本動作。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。 2d-l-1專注觀賞他人的動作表現。	Bc-l-1各項暖身伸展動作。 lb-l-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 期中定期評量	【性別平等教育】 性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【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。
	第一冊第九單元:快樂走跑跳	8	1.能認識操場、跑道的設施,並了解使用規則和安全注意事項。 2.能遵守操場跑道使用規則,並與他人一同進行跑步等團體活動。 3.能認識暖身運動對身體的重要性,並做出各項暖身伸展動作。 4.能認識走、跑的基本動作要領,並能正確做出及變換走、跑動作。 5.能模仿並做出各種不同型態的走、跑動作,展現動作的變化性。	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 1c-l-2認識基本的運動常識。 3d-l-1應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 4d-l-2利用學校或社區資源從事身體活動。	Bc-l-1各項暖身伸展動作。 Cb-l-1運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-l-1走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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了解兒童對遊戲權利的需求。

第十六~二十一週	第一冊第四單元:活力加油站	2	6.能設計一份自己可以吃得完的適量早餐。 7.能認識選擇健康食物的基本原則和概念。 8.能認識少糖、不油炸等健康食物的種類和特性。 9.能在用餐過程中表現出良好的用餐禮儀和行為習慣。 10.能將健康食物選擇原則運用到實際的早餐設計和用餐行為中。	1a-l-1認識基本的健康常識。 2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-l-2願意養成個人健康習慣。 3b-l-3能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-l-1發表個人對促進健康的立場。 4a-l-2養成健康的生活習慣。	Ea-l-2基本的飲食習慣。 Ea-l-1生活中常見的食物與珍惜食物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。
	第一冊第五單元:校園生活健康多	4	1.在學校發生事情時能主動尋求協助,並學習解決問題的基本能力。 2.知道健康中心的設備及器材,並能適時、適切地使用以維護個人健康。 3.能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容和職責範圍。 4.能禮貌對待醫護人員,並適當表達謝意,培養尊重專業的態度。 5.能知道健康檢查複檢的程序,並在日常生活中實踐守護身體健康的行為	1b-l-1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-l-3能於生活中嘗試運用生活技能。 1a-l-1認識基本的健康常識。 4a-l-1能於引導下,使用適切的健康資訊、產品與服務。	Ca-l-1生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 期末定期評量	【家庭教育】 家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯E12學習解決問題與做決定的能力。 【閱讀素養教育】 閱E11能在一般生活情境中,懂得運用文本習得的知識解決問題。 【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)。

第十六~二十一週	第一冊第九單元:快樂走跑跳	2	6.能做出原地跳與連續前進跳的基本動作技能。 7.能在遊戲和行進中做出變換走、跑、跳的動作,並選擇或轉換適合的運動方式。 8.能專注欣賞他人的動作表現,學習觀摩他人的優點。 9.能遵守遊戲規則,並與他人一同合作進行各種遊戲活動。 10.能利用下課時間主動練習走、跑、跳運動或相關遊戲,培養運動的持續性。	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 1c-l-2認識基本的運動常識。 3d-l-1應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 4d-l-2利用學校或社區資源從事身體活動。	Bc-l-1各項暖身伸展動作。 Cb-l-1運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-l-1走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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了解兒童對遊戲權利的需求。
	第一冊第十單元:和球做朋友	10	1.能知道並做出教材示範的繞球、夾球、夾球跳、滾接球等基本動作。 2.能盡力完成各項教材動作,展現積極學習的精神。 3.能觀察他人活動的表現,從中學習並改進自己的動作技巧。 4.能與同學互相合作完成各項球類活動和遊戲。 5.能了解教材的活動關卡動作要求,並做出闖關活動的動作技巧。 6.能利用課餘時間主動從事玩球運動,培養運動的持續性。 7.能在玩球過程中認識自己的身體活動能力和特點。 8.能根據自己的能力特點選擇適合自己的球類運動項目。	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 1d-l-1描述動作技能基本常識。 2d-l-1專注觀賞他人的動作表現。 3c-l-1表現基本動作與模仿的能力。 3c-l-2表現安全的身體活動行為。 3d-l-1應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 3c-l-1表現基本動作與模仿的能力。 3c-l-2表現安全的身體活動行為。	Bc-l-1各項暖身伸展動作。 Bc-l-1各項暖身伸展動作。 Hc-l-1標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 期末定期評量	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。 品E3溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安E7探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯E7培養良好的人際互動能力。

◎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。上台報告

◎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

C5-1領域學習課程(調整)計畫

適時調整規劃。

臺南市公立安南區安慶國民小學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)	—	教學節數	每週(3)節, 本學期共(63)節		
課程目標	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猜測對方的人際互動, 並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。 4.能分工合作, 一起完成一件任務, 從中得到成就感。 5.能知道眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。 6.能了解正確處理眼睛受傷、耳朵內異物及流鼻血的重要性, 感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 7.能知道身體隱私處的部位, 而且不能讓別人碰觸。 8.能分辨具威脅性的行為, 並說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。						
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-A3具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力, 並以創新思考方式, 因應日常生活情境。 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-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-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力, 理解並遵守相關的道德規範, 培養公民意識, 關懷社會。 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議題的素養, 並認識與包容文化的多元性。						
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		

第一~六周	第二冊第一單元：飲食面面觀	3	1.能認識六大類食物的種類及其對身體健康的功能作用。 2.能依照六大類食物的標準將各種食物進行正確分類。 3.能記錄自己食用的食物，並完成六大類食物的分類整理。 4.能養成均衡攝取六大類食物的良好飲食習慣。 5.了解食物得來不易的道理，認識並實踐珍惜食物的好行為。 6.能將珍惜食物的觀念內化為日常生活中不浪費食物的良好習慣。 7.能認識排便對身體健康的重要影響，並養成有助排便順暢的良好生活習慣。 8.能透過活動了解自己的學習狀況，針對不理解的部分主動提問或與同學合作解決問題。	1a-l-1 認識基本的健康常識。 1a-l-2認識健康的生活習慣。 2b-l-2願意養成個人健康習慣。 4a-l-2養成健康的生活習慣。	Ea-l-1生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-l-2基本的飲食習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 上台報告	【環境教育】 環E17養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的 【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。
-------	---------------	---	---	--	--	--------------------------------------	--

第一~六周	第二冊第二單元:歡喜做朋友	3	1.能分工合作完成任務,了解分工合作的重要性,並從中獲得成就感。 2.能根據自己的能力完成工作並充分練習,在不同情境中演練分工合作的行為。 3.能觀察他人互動狀況,猜測對方的人際互動模式,並說出與好朋友分享的感覺和喜好。 4.願意嘗試與不熟悉的人互動,並在互動中留意重要的社交禮節。 5.能在生氣的狀況下,依據引導表達自己的感受,並想辦法解決問題。 6.能在各種人際互動中展現適當的溝通技巧和情緒管理能力。	3b-l-1能於引導下,表現簡易的自我調適技能。 3b-l-2能於引導下,表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-l-2與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。
	第二冊第六單元:童玩真有趣	6	1.能了解沙包的玩法及動作要領,並做出拋接及投擲沙包的基本動作。 2.能製作風車和紙飛機等童玩,並了解其玩法和操作技巧。 3.能認真參與各項風車、紙飛機等童玩遊戲活動,展現學習熱忱。 4.能在遊戲中與同學快樂互動、認真學習,體驗團隊合作的樂趣。 5.能在各項童玩遊戲中遵守遊戲規則,維持良好的遊戲秩序。 6.能利用休閒時間,在學校或家裡與他人進行各種童玩遊戲活動。	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。 3d-l-1應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 4c-l-1認識與身體活動相關資源。 4d-l-1願意從事規律身體活動。	Ce-l-1其他休閒運動入門遊戲。 lc-l-1民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

	第二冊第七單元：反應高手	6	1.能在遊戲中做出迅速起立及快跑等基本移動動作。 2.能依指令迅速做出移動、蹲下、跳躍、急停及轉向折返等複合動作。 3.能在遊戲過程中做出判斷與改變遊戲策略，展現靈活應變能力。 4.能遵守遊戲規則，並與他人一同合作進行各項遊戲活動。 5.能明白快速反應在日常生活中的實際運用價值。6..能創造動作讓同組學童模仿，並能模仿同學創造出來的動作。	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 1c-l-2認識基本的運動常識。 4d-l-1願意從事規律身體活動。	Ab-l-1體適能遊戲。 Ga-l-1走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。
--	--------------	---	---	--	--	---	---------------------------------------

第七~十五周	第二冊第三單元:帶著眼耳鼻去旅行	4	1.能知道眼、耳、鼻在生活中重要性及其基本保健方式。 2.能透過活動記錄了解自己的愛眼、護耳、護鼻行動實踐情況。 3.能於日常生活中舉例說明眼睛受傷、耳朵異物、流鼻血等狀況的適當處理技巧。 4.能了解正確處理眼耳鼻傷害的重要性, 感受不當處理方式對健康造成的威脅。 5.能在師長引導下, 於生活中操作眼睛傷害急救、耳朵進水排除、止鼻血等健康技能。 6.能確實愛護眼耳鼻, 將保健知識內化為良好的日常生活習慣。	1b-l-1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-l-2感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-l-2能於引導下, 於生活中操作簡易的健康技能。 4a-l-2養成健康的生活習慣。	Ba-l-2眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-l-2身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。 【戶外教育】 戶E3善用五官的感知, 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。
	第二冊第四單元:自我保護小勇士	4	1.能清楚描述身體碰觸帶給自己的感受。 2.能知道遭受侵犯時保護自己的方法。 3.能以自己和對方都能接受的方式打招呼。 4.能知道自己能接受和不能接受的身體碰觸部位。	2a-l-2感受健康問題對自己造成的威脅性。	Db-l-2身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 期中定期評量	【性別平等教育】 性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人E10認識隱私權與日常生活的關係。 【法治教育】 法E8認識兒少保護。

	第二冊第八單元: 我有好身手	8	1.能利用肢體支撐身體, 表現簡單的平衡動作, 並在遊戲活動中展現肢體控制能力。 2.能學習金雞蛋、不倒翁及各種動物行走等特定動作技能。 3.能靈活表現簡單的全身性身體活動, 完成肌力訓練和肢體伸展。 4.能培養觀察及動作模仿的能力, 專注觀賞他人的動作表現。 5.能樂於參與並完成連續動作, 快樂參與各項遊戲及運動活動。 6.能利用各種活動訓練肢體的開展與伸展, 提升整體身體協調性。	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。 2d-l-1專注觀賞他人的動作表現。 3c-l-1表現基本動作與模仿的能力。 3d-l-1應用基本動作常識, 處理練習或遊戲問題。	la-l-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。
	第二冊第九單元: 跳躍大進擊	8	1.能與同學配合做出波浪跳躍等合作性動作。 2.能說出各種動物跳躍的特色, 並創造模仿各種動物跳躍的動作。 3.能以跳躍動作完成猜拳遊戲等各種遊戲活動。 4.能遵守遊戲規則, 並與他人一同合作進行各項跳躍遊戲。 5.能結合音樂音符、五線譜概念做出相應的跳躍動作。 6.能結合數學加減法運算, 做出對應的跳躍動作表現。	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 1c-l-2認識基本的運動常識。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。 3c-l-1表現基本動作與模仿的能力。	Ab-l-1體適能遊戲。 Ga-l-1走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 期中定期評量	【人權教育】 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。

第十六~ 二十二周	第二冊第四單元: 自我保護小勇士	2	1.能知道遭遇緊急情況時如何自我保護並尋求協助的方法。 2.能演練遭遇緊急情況時尋求協助的具體方法和步驟。 3.能分辨具威脅性的行為,並說出自我保護的有效方法。 4.能知道身體隱私處的部位,了解這些部位不能讓別人隨意碰觸。	2a-l-2感受健康問題對自己造成的威脅性。	Db-l-2身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人E10認識隱私權與日常生活的關係。 【法治教育】 法E8認識兒少保護。
	第二冊第五單元: 抗病小高手	5	1.能知道在學校身體不舒服時的適切處理方式,會到健康中心請求協助並告知家人。 2.能認識感染腸病毒期間的症狀,了解傳染病對健康的影響。 3.能遵守腸病毒糾察守則,在日常生活中自我要求做到規範行為。 4.能感染傳染病時做到保護人我的行為,避免疾病傳播。 5.能了解生病期間的在家照護要點,知道感染腸病毒期間適合進食的食物。 6.能知道預防生病的好行為,並在日常生活中實踐預防疾病的健康習慣。	1a-l-1認識基本的健康常識。	Fb-l-1個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-l-2兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 期末定期評量	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。

	第二冊第十單元: 手腳並用	7	1.能知道手部向上拍氣球前進的相關動作,並運用不同手部部位進行拍氣球動作。 2.能在一定時間內連續將氣球拍起,發揮創意創造不同動作並實踐。 3.能知道拍氣球接力相關動作,並與他人合作完成拍氣球接力活動。 4.能知道擊球過網的活動規則並遵守,完成擊球過網的相關動作。 5.能與他人合作進行擊球過網活動,展現團隊合作精神。 6.能知道並完成踢氣球和跑跑踢踢的相關動作,利用不同腳部部位完成踢擊動作。	1c-l-2認識基本的運動常識。 1d-l-1描述動作技能基本常識。 2c-l-1表現尊重的團體互動行為。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。 2d-l-1專注觀賞他人的動作表現。 3d-l-1應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 4d-l-1願意從事規律身體活動。	Ha-l-1網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品E2自尊尊人與自愛愛人。 品E3溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安E7探究運動基本的保健。
	第二冊第十一單元: 大家來跳繩	7	1.能了解跳繩運動的好處及安全原則。 2.能做出跳繩伸展操的動作。 3.能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領,並做出基本動作技巧。 4.能在跳繩遊戲中體驗快樂互動,並認真學習。 5.能利用課間及假日進行跳繩活動。 6.能養成規律運動的習慣,將跳繩活動融入日常生活中。	1c-l-2認識基本的運動常識。 2d-l-2接受並體驗多元性身體活動。 3c-l-1表現基本動作與模仿的能力。 4c-l-2選擇適合個人的身體活動。	Ab-l-1體適能遊戲。 Ce-l-1其他休閒運動入門遊戲。 lc-l-1民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 期末定期評量	【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。

◎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。