臺南市公立將軍區將軍國民小學 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	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	2. 養能發可從能能與一个人。 人名 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	與注態動得體食複體能,作對材數意實與自康慣(護動現學體的建了,為情悅重衛檢師求真、部進事並,猜納要生查、協參了位能項能並測感性行)醫助與解的做的正原對,,為怎的,沒如認	正確養的道覺可做辛習的完及相關所人樣的道覺可做辛習的完及制度的道際以,苦解積成完別所人樣,做借身道出問態示就對所人樣,做借身道出問態示概對,的健態得會體學,題度動念動體,的健健道能並,並動情察也重慮	は で で で で で で の の の の の の の の の の の の の	因人的感受可能不同。 的飲食習慣和衛生行為,以維 與使用方法,以及學校護理自 與使用方法,以及學校護理自 以及學校護理自	20,000
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A2 具備探索 健體-E-B3 具備運動 驗。 健體-E-C1 具備生活	身體活動與健康生 與健康有關的創作 中有關運動與健康	活問題的思考能力,和欣賞的基本素養,的道德知識與是非判	並透過體驗與實踐 促進多元感官的發 斷能力,理解並遵 於與人互動,並與	識個人特質,發展運動與保 ,處理日常生活中運動與健 展,在生活環境中培養運動與 守相關的道德規範,培養公 團隊成員合作,促進身心健	康的問題。 與健康有關的美感體 民意識,關懷社會。
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	i 評量方式	融入議題

				學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	1. 於走路上學情境中,了解交通學情境中,並與一個學情學性,並與一個學生,並不可以一個學生,並不可以一個學生,一個學生,一個學生,一個學生,一個學生,一個學生,一個學生,一個學生,	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ba-I-I 遊戲場 所與上下學情 境的安全須 知。	觀察評量日行態度評極報	【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。
第一週	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	2	1. 能利用學校運動,增進間,從事身體活動,增進健康。 2. 認識校園遊戲設施的 2. 認識校園遊戲設施的 3. 分字性。 4. 能學可對公子 4. 能學互助合作。 5. 能學可以與明,並與同戶,並與同戶,並不可以與明, 5. 能學可以與明, 5. 能學可以與明, 5. 能學可以與明, 5. 能學可以與明, 5. 能學可以與明, 6. 能學可以與明, 6. 能學可以與明, 6. 是可以與明, 6. 是可以則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則	1c-I-2認識基本的運動常識。 2c-I-1表現等的團體互動, 3c-I-2表動,是 的身體活動, 4d-I-2利斯學事 人國主題 的身體活動。	Ba-I-I 遊戲場 所與上下學情 境的安全須 知。 Cb-I-3 學校運 動活動空間與 場域。	觀解四行為際評量量核量	【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。
第二週	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	1. 於上學情境中,了解注 意交通安全是健康生活 的一環,並認識交通安全 常識。	1a-I-1 認識基本 的健康常識。 2b-I-1 接受健康 的生活規範。	Ba-I-I 遊戲場 所與上下學情 境的安全須 知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2了解危機與安 全。 安E8了解校園安全

			2. 於生活中,嘗試自我覺	3b-I-3 能於生活			的意義。
			察並修正個人不當的交	中嘗試運用生活			安 E10 關注校園安
			通行為。	技能。			全的事件。
			3. 養成遵守乘車注意事	4a-I-2 養成健康			
			項的好習慣。	的生活習慣。			
			1. 能分辨學校空間、設備				
			的安全性。	2c-I-1 表現尊重	Ba-I-1 遊戲場		【人權教育】
			2. 能討論並正確的使用	的團體互動行為。	所與上下學情	觀察評量	人E3了解每個人需
	貳、運動樂趣多		學校空間及設備,達到安	3c-I-2 表現安全	境的安全須	一	求的不同,並討論
	六. 小小探險家	2	全和快樂的目的。	的身體活動行為。	知。	口頭計里   行為檢核	與遵守團體的規
	八. 小小木版 多		3. 能遵守遊戲規則,並與	4d-I-2 利用學校	Cb-I-3 學校運	11 為做核	則。
			同學互助合作。	或社區資源從事	動活動空間與	忍及訂里	人E8了解兒童對遊
			4. 能正確操作各項遊戲	身體活動。	場域。		戲權利的需求。
			器材。				
第三週	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	1. 列舉校園內適合遊戲的地方,並認識安全遊戲的地方,並認識安全的重響。 2. 能體會遊戲安全的重響項。 3. 在校園中,嘗試運合的技巧選擇適合投資。 4. 於生活中,嘗試自的遊戲行為。 4. 於生活個人不當的人不能行為。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能與所以, 中嘗試運用 技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-I 遊戲場 所與上下學情 境的安全須 知。	觀察到為經經報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報	【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。
	貳、運動樂趣多	2	1. 能遵守遊戲規則,並與	2c-I-1 表現尊重	Cb-I-3 學校運	觀察評量	【人權教育】
	六. 小小探險家	<u>ل</u>	同學互助合作。	的團體互動行為。	動活動空間與	口頭評量	人E3了解每個人需

			0	2 7 2 1			
			2. 能正確的操作各項遊戲器材。	3c-I-2 表現安全 的身體活動行為。	場域。	行為檢核 態度評量	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。
第四週	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	1. 於學情境中,了解注 意交通安全是健康生活 的安全是健康並且認識放學 會一大學 會一大學 一大學 一大學 一大學 一大學 一大學 一大學 一大學 一大學 一大學	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能解生活中嘗試運用生活。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-1 遊戲場 所與上下學情 境的安全須 知。	觀解四行態際評論檢評極大學	【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。
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	1. 能利用呼拉圈做各種 身體所身體操作與拉圈 是那時期,並上 是那時期,並是 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一	Ic-I-1 認識身體 活動的基本動作。 2c-I-2 表現認要習 多與的學習, 2d-I-1 學習注表現 他人的動作表現。 3d-I-1 應用基理 動作常識,處題 對於數 對或遊戲問題。	Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。 Cb-I-2 班級體 育活動。	觀察評量一行為經濟學量	【性性與自【人別與【EY 報射的 是 人 E5 異人 進 整

	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	1. 能知道身體部位名稱。 2. 能知道保持身體乾淨 的重要性。	1a-I-1 認識基本 的健康常識。	Da-I-1 日常生 活中的基本衛 生習慣。	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。
第五週	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	1. 能完成搖動呼拉圈的動作。 2. 能在運動過程中,避免運動傷害。 3. 平時能利用呼拉圈做運動。 4. 能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。	1c-I-1 認識身體 活動的基本動作。 4c-I-2 選擇適合 個人的身體活動。	Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。 Cb-I-2 班級體 育活動。	觀察評量 口為 一般 一种	【性E4認典自【人E5異的 等教體身的 等教體身的 等權權。 等數數學 等數數學 等數數學 等數數數 等數數數 等數數數 數數 數數 數數 數數 數數 數 數 數
	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	1. 能知道保持身體乾淨 的重要性。 2. 能知道正確洗手的方 法。 3. 能培養良好的衛生習 慣。	1a-I-2 認識健康 的生活習慣。 3a-I-2 能於引導 下,於生活中操作 簡易的健康技能。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-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	【品德教育】 品E1 良好生活習慣 與德行。
第六週	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	1. 能運用身體做出指定動作。 2. 能表現認真參與活動的積極態度。 3. 能與同學培養默契合作完成動作。 4. 能注意同學的動作,學	1c-I-1 認識身體 活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真 參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞 他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本	Cb-I-2 班級體 育活動。	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

			11 - An 1 1 - 1 1 1	c. 11. 12 11. 12 11			د مادد در در در
			習、了解如何完成指示動作。	動作常識,處理練習或遊戲問題。			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。
	壹、快樂上學去 二.健康小達人	1	1. 能知道正確洗臉的方法。 2. 能知道正確洗澡的方法。 3. 能培養良好的衛生習慣。	1a-I-1 認識基本 的健康常識。 1a-I-2 認識健康 的生活習慣。 4a-I-2 養成健康 的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口 行為檢 手	【品德教育】 品EI 良好生活習慣 與德行。
第七週	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	1. 動。 2. 的 3. 能極 3. 能 4. 能 4. 能 5. 的 5. 解 6. 能 5. 解 6. 能 6. 能 6. 能 6. 能 6. 能 6. 能 6. 能 6. 能	Ic-I-1 認識身體 活動的基本動作真。 2c-I-2 表現認數 2d-I-1 學習注觀, 3c-I-1 動作, 動作, 3d-I-1 應用基理, 動作常識, 影響, 影響, 對於, 對於, 對於, 對於, 對於, 對於, 對於, 對於	Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。 Cb-I-2 班級體 育活動。	觀察評量可為檢學	【性別平等教育】 性別平等教體 等身體 等身體 , 自 上 性 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 。 的 的 。 。 的 。 。 的 。 的 。 。 的 。 。 的 。 。 的 。
第八週	壹、快樂上學去 二.健康小達人	1	1. 能認識正確上廁所的 方法。 2. 能了解並做到上廁所 的禮儀。	1a-I-1 認識基本 的健康常識。 1a-I-2 認識健康 的生活習慣。	Da-I-I 日常生 活中的基本衛 生習慣。 Da-I-2 身體的	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。

			3. 能認識正確上廁所的	3a-I-2 能於引導	部位與衛生保		
			方法。	下,於生活中操作	健的重要性。		
			4. 能了解並做到上廁所	簡易的健康技能。	Db-I-1 日常生		
			的禮儀。	4a-I-2 養成健康	活中的性別角		
			5. 能培養良好的衛生習	的生活習慣。	色。		
			慣。				
							【性別平等教育】
							性E4認識身體界線
							與尊重他人的身體
			1. 在遊戲中表達出對肢	1 - 1 1 2カ 2小 台. 同曲			自主權。
			體各部位的認識,並能靈	1c-I-1 認識身體	Bc-I-1 各項暖	物层工具	【人權教育】
	式 安子, bb br 力		活操作身體表現動作。	活動的基本動作。	身伸展動作。	觀察評量	人 E5 欣賞、包容個
	貳、運動樂趣多	2	2. 能主動參與各種身體	2c-I-2表現認真	Ib-I-1 唱、跳	口頭評量	別差異並尊重自己
	八. 快樂動起來		活動。	參與的學習態度。 21.1.1.ま以如此	與模仿性律動	行為檢核	與他人的權利。
			3. 能專注欣賞他人優良	2d-I-1 專注觀賞	遊戲。	態度評量	人E8了解兒童對遊
			動作表現。	他人的動作表現。			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。
							【性別平等教育】
							性 E10 辨識性別刻
							板的情感表達與人
	<u> </u>		※從自己能完成來得到	3b-I-3 能於生活	Fa-I-1 認識與	觀察評量	際互動。
第九週	第九週 壹、快樂上學去 三. 我長大了	1	自我悅納感,知道自己做	中嘗試運用生活	喜歡自己的方	口頭評量	性 E11 培養性別間
			得到,也能自己做。	技能。	法。	行為檢核	合宜表達情感的能
						態度評量	力。
							【閱讀素養教育】
							閱 E8 低、中年級以
							13 20 12 1 1 100

							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。
							【性別平等教育】
			1. 做出簡單的動作與同				性E4認識身體界線
			學打招呼。				與尊重他人的身體
			2. 能在運動過程中,避免				自主權。
			運動傷害。	1c-I-1 認識身體		觀察評量	【人權教育】
	貳、運動樂趣多		3. 與同學培養默契,完成	活動的基本動作。	Bc-I-1 各項暖	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個
	八. 快樂動起來	2	動作。	2c-I-2表現認真	身伸展動作。	行為檢核	別差異並尊重自己
	八. 医亲勤起本		4. 維護自己與尊重他人的身體的主權。	<b>參與的學習態度。</b>	为开展到什么	態度評量	與他人的權利。
				<b>参兴的字自恋及</b> 。			人E8了解兒童對遊
			5. 能表現認真參與活動				戲權利的需求。
							【生涯規劃教育】
			的積極態度。				涯E7培養良好的人
							際互動能力。
							【性別平等教育】
							性 E10 辨識性別刻
						觀察評量	板的情感表達與人
	<b>丰、肋做上缀</b> 上		>> 公共和国磁 - 切下 - 切	3b-I-2 能於引導	Fa-I-2 與家人		際互動。
第十週	壹、快樂上學去	1	※能和同儕一起玩一起	下,表現簡易的人	及朋友和諧相	口頭評量	性 E11 培養性別間
	三. 我長大了		學習,喜歡共好的感受。	際溝通互動技能。	處的方式。	行為檢核	合宜表達情感的能
						態度評量	カ。
							【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。
	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	1. 能自己做出課本圖示的動作。 2. 能與同學一起合作發揮創意,運用身體表演造型動作。 3. 能說出最喜歡同學表 演的造型動作。 4. 能與同學一起合作,運用身體表演動作。 4. 能與同學一世合作,運用身體表演動作。	1c-I-1 認識身體 活動的基本動作。 2c-I-2 表現認度 多與心學學達到 2d-I-1 專注觀題 他人的動作表現基本 動作與模仿的 力。	Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳 與模仿性律動 遊戲。	觀察評量 口 行 態度評量	【性與自【人別與人戲【涯祭和觀他。教賞華權於並的解為人。 育別與人戲性是一個。 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 一個 一個 一個 一個
第十一週	壹、快樂上學去 三. 我長大了	1	※觀察事件與他人動作 及表情猜測對方的情緒 狀態。	3b-I-2 能於引導下,表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-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	【性别平等教育】 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

				1		T	
							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。
							【性別平等教育】
							性E4認識身體界線
							與尊重他人的身體
			1. 在遊戲中表現出對肢	1c-I-1 認識身體			自主權。
			體各部位完整概念。	活動的基本動作。		觀察評量	【人權教育】
	貳、運動樂趣多		2. 能主動參與各種身體	2c-I-2 表現認真	Ib-I-1 唱、跳	一	人 E5 欣賞、包容個
	八. 快樂動起來	2	五. 肥工助多兴谷俚为胆 活動。	多與的學習態度。 一	與模仿性律動	行為檢核	別差異並尊重自己
	7. 医未勤起本		3. 能專注欣賞他人優良	② 2d-I-1 專注觀賞	遊戲。	1 為 做 极 极 极 极 极 极 极 极 极 极 极 极 极 极 极 极 极 极	與他人的權利。
			動作表現。	他人的動作表現。		忍及訂里	人E8了解兒童對遊
			<b>到作农坑</b> 。	他人的動作表現。			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。
							【性別平等教育】
			1. 能用言語或表情表達	   3b-I-1 能於引導			性 E10 辨識性別刻
			自己的感受讓其他人知	下,表現簡易的自		觀察評量	板的情感表達與人
	壹、快樂上學去		道。	我調適技能。	Fa-I-3 情緒體	口頭評量	際互動。
第十二週		1	2. 在表達感受後, 也能做	3b-I-2 能於引導	驗與分辨的方	行為檢核	性 E11 培養性別間
	三. 我長大了		些什麼來緩和感受或改	下,表現簡易的人	法。	11 為做核	合宜表達情感的能
			三	際溝通互動技能。		心尺可里	カ。
			· 古八/儿。	1不併巡互别权胜。			【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。
	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	1. 在活動中表現出對肢 體部位的認識,並能完成 閃躲動作。 2. 遵守規則並表現出積 極參與事注於賞他人身體 動作表現。 4. 能靈活運用肢體,表現 出閃躲及移動身體的動 作。	Ic-I-1 認識身體。 2c-I-2 表現認度習過 2d-I-1 專作表現。 2d-I-1 動作表現 3d-I-1 應用基理。 動作常識問題 動作常遊問題。	Ib-I-1唱、跳 與模仿性律動 遊戲。	觀知行為經濟學量	【性與自【人別與人戲【涯門 中識的。 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 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
第十三週	壹、快樂上學去 四. 活力加油站	1	1. 能連結生活經驗,發覺 早餐的重要性。 2. 願意養成吃早餐的習 慣。	1a-I-1 認識基本 的健康常識。 2a-I-1 發覺影響 健康的生活態度 與行為。 2b-I-2 願意養成 個人健康習慣。	Ea-I-2 基本的 飲食習慣。	觀察評量 口為檢 評人 一人	【品德教育】 品E1良好生活習慣 與德行。
	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	1. 認識操場、跑道與使用規則。	1c-I-1 認識身體 活動的基本動作。	Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 人E3了解每個人需

			2. 遵守操場跑道使用規則,並和他人一同跑步。 3. 了解暖身運動的重要性。 4. 認識並做出各項暖身伸展動作。 5. 認識走、跑動作。 6. 能做出及變換走、跑動作。 作。	1c-I-2 認識基本 的運動常識。 3d-I-1 應用基本 動作常識,處理練 習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校 或社區資源從事 身體活動。	Cb-I-1運動安 全常識、 對身體健康 益處。 Ga-I-1 走、 跑戲。	行為檢核 態度評量	求的不同,並討論 與則人 E5 欣賞 尊重 與他人的權利 與他人的權利 與他人解見 人E8 了解 人E8 了解 人 戲權利的 需求
	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1	1. 能說出常見的早餐種類。 2. 能接納並嘗試不同的早餐。 3. 能覺察珍惜食物的重要性。 4. 能設計一份自己可以吃得完的早餐。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-1 生活中 常見的食物與 珍惜食物。	觀察評量日行為經歷	【品德教育】 品E1 良好生活習慣 與德行。
第十四週	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	1. 模仿做出各種型態 走、跑的動作。 2. 做出各種型態走、跑的 動作。 3. 專注欣賞他人動作表 現。	1c-I-1 認識身體 活動的基本動作。 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。	Ga-I-1 走、 跑、跳與投擲 遊戲。	觀察師為經濟量	【人程教育】 人E3了解每期 人E3个的遵。 是5的产生, 是5的产生, 是5的产生, 是5的产生, 是5的产生, 是5的产生, 是6个人。 是6个人。 是7的一个。 是7的一个。 是6个人。 是7的一个。 是6个人。 是6个。 是6个人。 是6个人。 是6个人。 是6个人。 是6个人。 是6个人。 是6个人。 是6个人。 是6个人。 是6个人。 是6个人。 是6个人。 是6个人。 是6个人。 是6个人。 是6个人。 是6个。 是6个。 是6个。 是6个。 是6个。 是6个。 是6个。 是6个
第十五週	壹、快樂上學去	1	※能認識選擇健康食物	4b-I-1 發表個人	Ea-I-2 基本的	觀察評量	【品德教育】

	四.活力加油站		的原則。	對促進健康的立場。	飲食習慣。	口頭評量 行為檢核 態度評量	品EI 良好生活習慣 與德行。
	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	1. 做出原地跳與連續前 進跳的動作。 2. 遵守遊戲規則,並和他 人一同合作遊戲。 3. 能利用下課時間練習 走、跑、跳運動或遊戲。	1c-I-1 認識身體 活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本 動作常識,處理練 習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、 跑、跳與投擲 遊戲。	觀察評量口行態	【人E3了解每個人E3了同體的 包含 自己 的 要 则 人 E5 欣 尊 朝 包 自 的 要 更 的 在 要 更 的 在 是 要 的 在 是 要 的 不 的 是 要 的 不 的 是 要 的 不 的 是 要 的 不 的 是 要 的 不 的 是 要 的 不 的 是 要 的 不 的 不 的 不 的 是 更 的 不 的 不 的 不 的 不 的 不 的 不 的 不 的 不 的 不 的
	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1	1. 能認識少糖、不油炸的 食物種類。 2. 能做到良好的用餐行 為。	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。 4a-I-2 養成健康 的生活習慣。	Ea-I-2 基本的 飲食習慣。	觀察評量 口為檢 經	【品德教育】 品E1 良好生活習慣 與德行。
第十六週	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	1. 在遊戲中做出變換 走、跑、跳的動作。 2. 遵守遊戲規則,並和他 人一同合作遊戲。 3. 能在行進中選擇或轉 換走、跑、跳運動。	1c-I-1 認識身體 活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本 動作常識,處理練 習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、 跑、跳與投擲 遊戲。	觀察評量口行為檢評量	【人權教育】 人E3了解每個人需 ,並尊明。 人E5 欣賞 尊重的 與他人的差異的權利 與他人的是 人E8了解兒童對

							W 116 43 . 1 = 3:
第十七週	壹、快樂上學去五. 校園生活健康多	1	1. 在學校發生事情能主動尋求協助。 2. 學習解決問題的能力。	1b-I-1 舉例說明 健康 到上活情 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ca-I-1 生活中 與健康相關的 環境。	觀口行態察頭為度評於檢評極	戲【家生源【涯題力【閱活用解【戶戶認然權家E13相 涯2做 讀11 境本問外善及生人的教熟關 規學決 素能中習題教善校活為需育悉的 劃習定 養在,得。育教外環人家區 育決能 育般得知 室學(經濟)。
	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	2	1. 知道教材示範繞球的 動作。 2. 能盡力完成教材動作。 3. 能觀察他人活動的表現。 4. 能利用課餘時間,從事 玩球運動。 5. 能知道並做出教材示 範夾球的動作。	1c-I-1 認識身體 活動的基本動作。 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。	Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。	觀察評量一行為經歷課人。	【品德教育】 品EI 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】

			6. 能和同學互相合作完	3c-I-2 表現安全			涯E7培養良好的人
			成活動。	的身體活動行為。			際互動能力。
				3d-I-1 應用基本			
				動作常識,處理練			
				習或遊戲問題。			
							【家庭教育】
							家 E13 熟悉與家庭
							生活相關的社區資
							源。
				1a-I-1 認識基本			【生涯規劃教育】
				的健康常識。			涯 E12 學習解決問
	壹、快樂上學去		4 / 2/ 1/	1b-I-1 舉例說明			題與做決定的能
			1. 知道健康中心的設備及器材的使用方法。	健康生活情境中	Ca-I-1 生活中	觀察評量	力。
				適用的健康技能		口頭評量	【閱讀素養教育】
	五. 校園生活健康多	1	2. 能適時、適切使用健康	和生活技能。	與健康相關的	行為檢核	閱 E11 能在一般生
			中心的設備或器材,以維護健康。	4a-I-1 能於引導	-I-1 能於引導 環境。	態度評量	活情境中,懂得運
第十八週				下,使用適切的健			用文本習得的知識
				康資訊、產品與服			解決問題。
				務。			【戶外教育】
							户 E3 善用教室外,
							户外及校外教學,
							認識生活環境(自
							然或人為)。
			1. 能知道並做出教材示	1c-I-1 認識身體		<b>細 安 江</b> 目	【品德教育】
	中 184, Mi In 力		範夾球跳的動作。	活動的基本動作。	D- I 1 5 -=	觀察評量	品EI 良好生活習慣
	貳、運動樂趣多	2	2. 能盡力完成教材動作。	1d-I-1 描述動作	Bc-I-1 各項暖	口頭評量	與德行。
	十.和球做朋友		3. 能和同學互相合作完	技能基本常識。	身伸展動作。	行為檢核	品E3溝通合作與和
			成活動。	2d-I-1 專注觀賞		態度評量	諧人際關係。

,,,,, <u>— (, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,</u>							
			4. 能觀察他人活動的表現。	他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本 動作與模仿的 力。 3c-I-2 表現行為 的身體活動行為之 的身體活動行為本 動作常識,處理 動作常識問題 習或遊戲問題。			【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。
第十九週	壹、快樂上學去五. 校園生活健康多	1	1. 能知道學校護理師及 醫師到校服務的工作內容。 2. 能禮貌對待醫護人 員, 並事實表達謝意。	1a-I-1 認識基本 的健康常識。	Ca-I-1 生活中 與健康相關的 環境。	觀四行態察頭為實量人	【家生源【涯題力【閱活用解【戶戶認然家E13相 涯2 做 讀11 境本問外善校活為育悉的 劃習定 養在,得。育教的劃習定 教一懂的 】室學人 養在,得。育教教境。 育決的 育般得知 外學(原資), 自
	貳、運動樂趣多	2	1. 能知道並做到教材示	1c-I-1 認識身體	Bc-I-1 各項暖	觀察評量	【品德教育】

	十.和球做朋友		範滾接球的動作。	活動的基本動作。	身伸展動作。	口頭評量	品E1 良好生活習慣
			2. 能盡力完成教材動作。	1d-I-1 描述動作	Hc-I-1 標的性	行為檢核	與德行。
			3. 能和同學互相合作完	技能基本常識。	球類運動相關	態度評量	品E3溝通合作與和
			成活動。	2d-I-1 專注觀賞	的簡易拋、		諧人際關係。
			4. 能觀察他人活動的表	他人的動作表現。	擲、滾之手眼		【安全教育】
			現。	3c-I-1 表現基本	動作協調、力		安E7探究運動基本
			5. 能利用課餘時間,從事	動作與模仿的能	量及準確性控		的保健。
			玩球運動。	カ。	球動作。		【生涯規劃教育】
				3c-I-2 表現安全			涯E7培養良好的人
				的身體活動行為。			際互動能力。
							【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】
				10 T 1 处 t人 z) 道			涯 E12 學習解決問
				4a-I-1 能於引導			題與做決定的能
			1. 能知道健康檢查複檢	下,使用適切的健康資訊、產品與服	Ca-I-1 生活中	觀察評量	カ。
第二十週	壹、快樂上學去	1	(再檢查) 怎麼做。	· 孫貝矶· 座四典版 務。	與健康相關的	口頭評量	【閱讀素養教育】
<b>另一</b> 1 週	五. 校園生活健康多	1	2. 能於日常生活中,做到	4b-I-1 發表個人	環境。	行為檢核	閱 E11 能在一般生
			守護身體健康的行為。	對促進健康的立	· 埃境。	態度評量	活情境中,懂得運
				<b>場</b> 。			用文本習得的知識
				· <b>勿</b> 。			解決問題。
							【戶外教育】
							户 E3 善用教室外,
							户外及校外教學,
							認識生活環境(自
							然或人為)。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				1c-I-1 認識身體			【品德教育】
			1. 能了解教材的活動關	活動的基本動作。	Bc-I-1 各項暖		品EI 良好生活習慣
			卡動作。	2d-I-1 專注觀賞	身伸展動作。		與德行。
			2. 能觀察他人活動的表	他人的動作表現。	Hc-I-1 標的性	觀察評量	品E3溝通合作與和
	貳、運動樂趣多		現。	3c-I-1 表現基本	球類運動相關	既	諧人際關係。
	十.和球做朋友	2	3. 能做出教材闖關活動	動作與模仿的能	的簡易拋、	口頭計里   行為檢核	【安全教育】
	1. 和珠似朋及		的動作技巧。	カ。	擲、滾之手眼		安E7探究運動基本
			4. 能在玩球的過程中,認	3c-I-2 表現安全	動作協調、力	態度評量	的保健。
			識自己身體活動能力,並	的身體活動行為。	量及準確性控		【生涯規劃教育】
			選擇自己適合的運動。	4c-I-2 選擇適合	球動作。		涯E7培養良好的人
				個人的身體活動。			際互動能力。
							【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】
				4a-I-1 能於引導			涯 E12 學習解決問
			1. 能知道健康檢查複檢	下,使用適切的健		觀察評量	題與做決定的能
	壹、快樂上學去		(再檢查)怎麼做。	康資訊、產品與服	Ca-I-1 生活中	口頭評量	カ。
第二十一週	五. 校園生活健康多	1	2. 能於日常生活中,做到	務。	與健康相關的	口與町重   行為檢核	【閱讀素養教育】
	五. 权图主相 庭原 夕		守護身體健康的行為。	4b-I-1 發表個人	環境。	17 点做物 態度評量	閱 E11 能在一般生
			<b>小</b> 破力 胆	對促進健康的立		忍及可里	活情境中,懂得運
				場。			用文本習得的知識
							解決問題。
							【戶外教育】
							户 E3 善用教室外,
							户外及校外教學,
							認識生活環境(自

					然或人為)。
		1c-I-1 認識身體			【品德教育】
	1. 能了解教材的活動關	活動的基本動作。	Bc-I-1 各項暖		品EI 良好生活習慣
	卡動作。	2d-I-1 專注觀賞	身伸展動作。		與德行。
貳、運動樂趣多	2. 能觀察他人活動的表	他人的動作表現。	Hc-I-1 標的性	觀察評量	品E3溝通合作與和
十.和球做朋友	現。	3c-I-1 表現基本	球類運動相關	一	諧人際關係。
2	3. 能做出教材闖關活動	動作與模仿的能	的簡易拋、	口頭計里   行為檢核	【安全教育】
	的動作技巧。	カ。	擲、滾之手眼	11 為做核態度評量	安E7探究運動基本
休業式	4. 能在玩球的過程中,認	3c-I-2 表現安全	動作協調、力	怨及計里	的保健。
	識自己身體活動能力,並	的身體活動行為。	量及準確性控		【生涯規劃教育】
	選擇自己適合的運動。	4c-I-2 選擇適合	球動作。		涯E7培養良好的人
		個人的身體活動。			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。
- ◎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。

臺南市公立將軍區將軍國民小學 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(60)節
課程目標	1.能認識排棄 2.能認識 3.可分 4.能知 5.能知 5.能知 6.能知 6.能知 6.能知 6.能 6.能 7.能 8.能 9.能 10.能 11.能 12.能 13.能 14.能 14.能 15.能 15.能 16. 16. 17. 18. 18. 18. 18. 19. 19. 19. 10. 11. 11. 12. 13. 14. 14. 15. 16. 16. 16. 16. 16. 16. 17. 18. 18. 18. 18. 18. 18. 18. 18	的影宗、睛的行在在動雙合於劉宗、睛的行在在動雙於一子傷位,照校,跳,人子傷位,並護或並躍並是其所,中內不遭。 和馬恩等於,中內不遭。 和用人	中得到成就感。 1重要性與保健方式。 1重要性與保健有量的 1。 1。 1。 1。 1。 1。 1。 1。 1。 1。	生,感受不當的處	思分享的感覺和喜好。 意理方式對健康所造成的威脅。
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A2 具備探索具健體-E-A3 具備擬定見健體-E-B1 具備運用開健體-E-B3 具備運動具驗。	争體活動與健康生 整育與健康有關與 實力 與健康有關的 與健康有關的 與健康 中有關運動 與健康 中有關與 使康 中有關與 使康 有關與 與健康 中有關與 使康 有關與 使康 有關與 使康 有關與 使康 有關與 使康 有關與 使康 有關與 使康 有關與 使康 有關的 使 使 是 有 是 有 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是	活問題的思考能力, 計畫及實作能力,並符號知能,能以同理和欣賞的基本素養, 的道德知識與是非判的道德知健康生活中樂	並透過體驗 內體驗 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內	这認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 一踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 1、因應日常生活情境。 1、的運動、保健與人際溝通上。 1發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體 1. 遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。 1. 平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。 1. 公文化的多元性。

				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 表現	型型内容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵
	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	※能認識六大類食物 及其功能。	1a-I-1 認識基本的健 康常識。	Ea-I-1 生活中常 見的食物與珍惜 食物。	觀察評量口行為際語檢	【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。
第一週	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣	2	1. 能說出各種童玩的 起源。 2. 能了解各種童玩的 玩法及簡易的動作要 領。 3. 能選擇適合自己的 童玩遊戲。 4. 能了解沙包的玩法 及簡易的動作要領。	Ic-I-I 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-I 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 4c-I-I 認識與身體活動相關資源。	Ce-I-1其他休閒 運動入門遊戲。 Ic-I-1民俗運動 基本動作與遊戲。	觀解印行為野子報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報	【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。
第二週	春節	0					
第三週	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	1. 能認識六大類食物 及其功能。 2. 能依照六大類食物 的標準將食物分類。 3. 能記錄食用的食	1a-I-1 認識基本的 健康常識。 3b-I-1 能於引導 下,表現簡易的自我 調適技能。	Ea-I-1 生活中常 見的食物與珍惜 食物。	觀察 評量 行為 檢 評 量	【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

						1 1
		物,並完成分類。	4a-I-2 養成健康的生			【品德教育】
		4. 能養成均衡攝取六	活習慣。			品 E1 良好生活習慣
		大類食物的習慣。				與德行。
		5. 了解食物得來不				
		易,並養成不浪費的習				
		慣。				
		6. 認識並做到珍惜食				
		物的好行為。				
		7. 能養成珍惜食物的				
		好習慣。				
		1. 能了解沙包的玩法				
		及簡易的動作要領。				
		2. 能做出抛接及投擲				
		沙包的動作。	1 T 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
		3. 能利用休閒時間,在	1c-I-1 認識身體活動			
		學校或家裡和他人進	的基本動作。			
		行童玩遊戲。	2c-I-2表現認真參與			【人權教育】
		4. 能製作風車並了解	的學習態度。	   Ce-I-1其他休閒	觀察評量	人 E3 了解每個人需
   貳、運動歡暢樂趣多		風車的玩法。	3d-I-1 應用基本動作	運動入門遊戲。	口頭評量	求的不同,並討論與
六. 童玩真有趣	2	5. 能認真參與各項風	常識,處理練習或遊	Ic-I-1民俗運動	行為檢核	遵守團體的規則。
八. 至勿云有人		車遊戲活動。	戲問題。	基本動作與遊戲。		人 E8 了解兒童對遊
		6. 能體驗團隊合作的	4c-I-1 認識與身體活	<b>本本助作共</b> 型風	芯及可里	戲權利的需求。
			動相關資源。			<b>風惟利的高水。</b>
		樂趣,遵守遊戲規則。	4d-I-1 願意從事規律			
		7. 能製作紙飛機,並了	身體活動。			
		解紙飛機的玩法。				
		8. 能在遊戲中與同學				
		快樂互動、認真學習。				
		9. 能利用休閒時間,在				

	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	學校或家裡和他人進 行童玩遊戲。 1. 能認識排便對健康 的影響。 2. 能養成良好生活習 慣,透過活動排便順自 3. 透到不理解的自 定 定 。 3. 理解的可 能 。 2. 能對 2. 性對 3. 世 3. 世 4. 世 4. 世 4. 世 4. 世 5. 世 6. 世 6. 世 6. 世 6. 世 7. 世 6. 世 7. 世 8. 世 8. 世 8. 世 8. 世 8. 世 8. 世 8. 世 8	1a-I-1 認識基本的 健康常識。 1a-I-2 認識健康的生 活習慣。 2b-I-2 願意養成個人 健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生	Ea-I-1 生活中常 見的食物與珍惜 食物。 Ea-I-2 基本的飲 食習慣。	觀解四行態解評檢評量	【環境教育】 環 E17 養成日常生活 節約用水、用電、資 的行為,減少資源 的消耗。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣
第四週	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	2	或和同學想辦法解決。  1. 能做出簡單急停動作。  2. 能明白快速反應在生活中的運用。  3. 能創造動作讓同組的學童模仿。  4. 能模仿同學創造出來的動作。	活習慣。  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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ga-I-1走、跑、跳 與投擲遊戲。 Ib-I-1唱、跳與模 仿性律動遊戲。	觀察評量日行為時間	與德行。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第五週	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	※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。	3b-I-1 能於引導下, 表現簡易的自我調適 技能。	Fa-I-2 與家人及 朋友和諧相處的 方式。	觀察評量 口為檢 整度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合 宜表達情感的能力。
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	2	1. 能在遊戲中做出迅速起立及快跑動作。 2. 能依指令迅速做出 移動、蹲下、跳躍的動	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。	Ab-I-1體適能遊 戲。 Ga-I-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。

			作。	4d-I-1 願意從事規律 身體活動。			
	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	1. 願意嘗試與不熟悉 的人互動。 2. 能在互動中留意社 交的重要禮節。	3b-I-2 能於引導下, 表現簡易的人際溝通 互動技能。	Fa-I-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 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。
第六週	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	2	1. 能依指令迅速做出 折返動作。 2. 能迅速做出起立與 快跑動作。 3. 能迅速做出移動、。 6. 能迅速做出移動作。 4. 能进速做出移動作。 4. 能對與改變遊戲、 出判斷與改變遊戲、 。 5. 能遵守遊戲規則,並 和他人一同合作遊戲。	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。 Ga-I-1走、跑、跳 與投擲遊戲。	觀察評量行為經濟量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊 戲權利的需求。
第七週	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	※練習在生氣的狀況,依據引導能表達自己的感受,並想辦法解決問題。	3b-I-1 能於引導下, 表現簡易的自我調適 技能。 3b-I-2 能於引導下, 表現簡易的人際溝通 互動技能。	Fa-I-2 與家人及 朋友和諧相處的 方式。	觀察頭頭一行為實際語一個人類的	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合 宜表達情感的能力。
	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	2	1. 能利用肢體支撐身 體,表現簡單的平衡動 作。 2. 能專注觀賞他人的	1c-I-1 認識身體活動 的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與 的學習態度。	Ia-I-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	

		1					T T
			動作表現,且樂於參與	2d-I-1 專注觀賞他人			
			並完成連續動作。	的動作表現。			
			3. 能靈活的表現出簡	3d-I-1 應用基本動作			
			單的全身性身體活	常識,處理練習或遊			
			動,完成肌力訓練。	戲問題。			
			4. 能在遊戲活動中,表				
			現出對肢體的控制能				
			カ。				
			1. 能分工合作,一起完				
			成一件任務,從中得到				
			成就感。	3b-I-2 能於引導下,		如应证目	
	+		2. 能根據自己的能力	表現簡易的人際溝通	Fa-I-2 與家人及	觀察評量	【性別平等教育】
	壹、守護健康有一套	1	完成工作並充分練習。	互動技能。	朋友和諧相處的	口頭評量	性 E11 培養性別間合
	二. 歡喜做朋友		3. 能了解分工合作的	3b-I-3 能於生活中嘗	方式。	行為檢核	宜表達情感的能力。
			重要性。	試運用生活技能。		態度評量	
			4. 能演練不同情境中				
			分工合作的行為。				
<b>怂、</b> भ			1. 能利用肢體學習金	1c-I-1 認識身體活動			
第八週			雞蛋及不倒翁的動作。	的基本動作。			
			2. 培養觀察及動作模	2c-I-2 表現認真參與			
			仿的能力並能專注觀	的學習態度。		如应证目	
	<b>主 军利热阻磁机力</b>		賞他人的動作表現。	2d-I-1 專注觀賞他人	Ia-I-1滾翻、支	觀察評量	
	貳、運動歡暢樂趣多	2	3. 利用活動訓練肢體	的動作表現。	撐、平衡、懸垂遊	口頭評量	
	八. 我有好身手		的開展,並快樂參與遊	3c-I-1 表現基本動作	戲。	行為檢核	
			戲及運動。	與模仿的能力。		態度評量	
			4. 能利用肢體學習動	3d-I-1 應用基本動作			
			物行走的動作。	常識,處理練習或遊			
			5. 培養觀察及動作模	戲問題。			

			仿的能力,並能專注觀 賞他人的動作表現。 6. 利用活動訓練肢體 的伸展,並快樂參與遊 戲及運動。	4d-I-1 願意從事規律 身體活動。			
第九週	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅 行	1	※能知道眼睛在生活 中的重要性。	1a-I-1 認識基本的健 康常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀口行態察頭為度評檢評極量	【生與【戶知舌境【安傷安要安救育】的。 生經理動育】的。 是3 善養覺的教道 的方子在,心力】見 時間受全知 了 下 下 是3 等 是3 等 是11。 是4 以 是3 等 是6 以 是6 以 是6 以 是7 以 是7 以 是7 以 是8 以 是8 以 是9 以 是9 以 是9 以 是9 以 是9 以 是9
	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	2	1. 能利用肢體學習動物行走的動作。 2. 培養觀察及動作模仿的能力,並能專注觀賞他人的動作表現。 3. 利用活動訓練肢體的伸展,並快樂參與遊戲及運動。	1c-I-1 認識身體活動 的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與 的學習態度。 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。	Ia-I-1滾翻、支 撐、平衡、懸垂遊 戲。	觀察評量量檢經	

				3d-I-1 應用基本動作 常識,處理練習或遊 戲問題。			【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、
第十週	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅 行	1	※能知道眼睛在生活中的重要性。	1a-I-1 認識基本的健 康常識。	Da-I-2 身體的部 位與衛生保健的 重要性。	觀口行態解頭檢評極量	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。
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	2	1. 能在移動時進行跳 躍動作。 2. 能在移動過程中做 出單、雙腳跳混合式的 連續跳躍動作。 3. 和同學配合做出 跳、碰動作。	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	Ab-I-1體適能遊 戲。 Ga-I-1走、跑、跳 與投擲遊戲。	觀察 評量 行為 評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊 戲權利的需求。

第十一週	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅 行	1	1. 方 2. 解眼 3. 例用 4. 睛不康的 2. 解眼的能爱理解的遗放的造於明處了傷的造於中邊對所為了 生時巧確要方處的節於中操的 4. 睛不要方威引眼的 紀哪 活適。處性式脅導睛大時,愛 舉 眼感健 ,實 縣 數 中 电	1b-I-1舉例說明健康 生活情境中適開健康 生活情境中適用的進展 東技能和生活之。 登樓。 3a-I-2 能於引簡 性。 3a-I-2 能於引簡 樣康 樣 樣 者 4a-I-2 養成 4a-I-2 香 養 4a-I-2 香 養 4a-I-2 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香	Ba-I-2 眼耳鼻傷 害事件急救處理 方法。 Da-I-2 身體的部 位與衛生保健的 重要性。	觀口行態察頭為實動人	【生與【戶知舌境】 等 是 是 理 一 的 是 3 是 是 3 是 3 是 3 是 3 是 3 是 3 是 3 是 3
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	2	1. 和同學配合做出波 浪跳躍動作。 2. 能說出各種動物跳 躍的特色。	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。 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。	Ab-I-1體適能遊 戲。 Ga-I-1 走、跑、 跳與投擲遊戲。	觀察評量 口	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊 戲權利的需求。
第十二週	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅 行	1	1. 能知道耳朵在生活中的重要性與保健方式。 2. 能於日常生活中舉例說明,耳朵內有異物	1b-I-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-I-2感受健康問題 對自己造成的威脅	Ba-I-2 眼耳鼻傷 害事件急救處理 方法。 Da-I-2 身體的部 位與衛生保健的	觀察評量 口頭 評量 行為 檢 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

			時適用的處理技巧。 3. 能可異物的實際。 3. 作對與人物,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	性。 3a-I-2能於引導下, 於生活中操作簡易的 健康技能。 4a-I-2養成健康的生 活習慣。	重要性。		知,培養眼、耳、鼻、 居養眼、耳、鼻、 電覺及心。 是3分 最受的能力。 是3知道常見事故 傷害。 安E11了解急救的重 安E12操作簡單的急 類項目。
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	2	1. 能創造模仿各種動物跳躍的動作。 2. 能以跳躍動作完成 猜拳遊戲。 3. 遵守遊戲規則,並和 他人一同合作遊戲。	Ic-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	Ab-I-1體適能遊 戲。 Ga-I-1走、跑、跳 與投擲遊戲。	觀察評量行為實際報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊 戲權利的需求。
第十三週	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅 行	1	1. 能知道鼻子在生活中的重要性與保健方式。 2. 能於日常生活中舉例流鼻血時適用的處理技巧。 3. 能了解正確處理流鼻血的處理方式對健康 當的處理方式對健康	1b-I-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-I-2感受健康問題 對自己造成的威脅 性。 3a-I-2 能於引導 下,於生活中操作簡 易的健康技能。	Ba-I-2 眼耳鼻傷 害事件急救處理 方法。 Da-I-2 身體的部 位與衛生保健的 重要性。	觀察評量 口 行為 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】

			所造成的威脅。 4. 能於師長引導下,於 生活中操作止住 的健康技能。 5. 能知道眼、耳、鼻的 重要性及保健眼以 6. 能確實養成良好 異情 習慣。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。			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。
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	2	1. 能以跳躍動作完成 猜拳遊戲。 2. 遵守遊戲規則,並和 他人一同合作遊戲。 3. 能結合音樂音符動 作。 4. 能結合數學加減法 運算,做出跳躍動作。 4. 能結合數學加減法	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	Ga-I-1走、跑、跳 與投擲遊戲。	觀察 評量 一行 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊 戲權利的需求。
第十四週	壹、守護健康有一套 四. 自我保護小勇士	1	1. 能以自己和對方都 能接受的方式打招呼。 2. 能知道自己能接受 和不能接受的身體碰 觸部位。	2a-I-2 感受健康問題 對自己造成的威脅 性。	Db-I-2 身體隱私 與身體界線及其 危害求助方法。	觀察評量口行為實際課人。	【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】 法治教育】 法 E8 認識兒少保護。

	貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用	2	1. 氣球 2. 位作 3. 續好 4. 同 5. 相 6. 合 6. 合 6. 合 6. 合 6. 合 6. 合 6. 一 6. 合 6. 合	Ic-I-2認識基本 Id-I-1 識識 基本 作	Ha-I-1網/牆性球 類運動相關的擊 ,持拍及拍、攤動作 ,持拍及拍、大力量及 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	觀口行態解頭檢評量量核量	【人權教育】 人權教育】 最高之 是2 人 權利的 育 尊 之 人 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 。 通 。 。 通 。 。 通 。 。 。 。
第十五週	壹、守護健康有一套四. 自我保護小勇士	1	1. 能知道身體隱私處的部位,而且不能讓別人碰觸。 2. 能清楚描述身體碰 獨帶給自己的感受。 3. 能知道遭受的方法。 时,保護自己的球接力	2a-I-2 感受健康問題 對自己造成的威脅 性。 1d-I-1 描述動作技能	Db-I-2 身體隱私 與身體界線及其 危害求助方法。 Ha-I-1網/牆性球	觀察評論檢評量	【性别平等教育】 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。 【人權教育】
	貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	2	相關動作。 2. 能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。	基本常識。 2c-I-1表現尊重的團體互動行為。	類運動相關的簡 易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、	口頭評量行為檢核態度評量	人 E8 了解兒童對遊 戲權利的需求。 【品德教育】

			3. 能知道擊球過網的	9019丰田初古岛的	庙, 汝 4 年明私 4		品 E2 自尊尊人與自
				2c-I-2表現認真參與	傳、滾之手眼動作		
			活動規則並遵守。	的學習態度。	協調、力量及準確		愛愛人。
			4. 能知道並完成擊球	2d-I-1 專注觀賞他人	性控球動作。		品 E3 溝通合作與和
			過網的相關動作。	的動作表現。			諧人際關係。
			5. 能知道如何和他人	3d-I-1 應用基本動作			【安全教育】
			合作進行擊球過網。	常識,處理練習或遊			安 E7 探究運動基本
				戲問題。			的保健。
				4d-I-1 願意從事規律			
				身體活動。			
			1. 能知道遭遇緊急情				【性別平等教育】
			況時,如何自我保護並				性 E4 認識身體界線
			尋求協助。	1b-I-1 舉例說明健康		物总还具	與尊重他人的身體
	+		2. 能演練遭遇緊急情	生活情境中適用的健	Db-I-2 身體隱私	觀察評量	自主權。
	壹、守護健康有一套	1	况時尋求協助的方法。	康技能和生活技能。	與身體界線及其	口頭評量	【人權教育】
	四. 自我保護小勇士		3. 能分辨具威脅性的	3b-I-3 能於生活中嘗	危害求助方法。	行為檢核	人 E10 認識隱私權與
			行為,並說出遭遇緊急	試運用生活技能。		態度評量	日常生活的關係。
			情況時自我保護的方				【法治教育】
			法。				法 E8 認識兒少保護。
第十六週			1. 能知道擊球過網的	1d-I-1 描述動作技能	Ha-I-1網/牆性球		【人權教育】
			活動規則並遵守。	基本常識。	類運動相關的簡		人 E8 了解兒童對遊
			2. 能知道並完成擊球	2c-I-1 表現尊重的團	易拋、接、控、擊、		戲權利的需求。
			過網的相關動作。	體互動行為。	持拍及拍、擲、	觀察評量	【品德教育】
	貳、運動歡暢樂趣多	2	3. 能知道如何和他人	2c-I-2 表現認真參與	傳、滾之手眼動作	口頭評量	品 E2 自尊尊人與自
	十. 手腳並用		合作進行擊球過網。	的學習態度。	協調、力量及準確	行為檢核	愛愛人。
			4. 能知道並完成相關	2d-I-1 專注觀賞他人	性控球動作。	態度評量	品 E3 溝通合作與和
			的踢氣球動作。	的動作表現。	Hb-I-1陣地攻守		諧人際關係。
			5. 能於活動中展現踢	3d-I-1 應用基本動作	球類運動相關的		【安全教育】
			氣球的技能。	常識,處理練習或遊	簡易拍、拋、接、		安 E7 探究運動基本

			[ , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			1
						的保健。
			4d-I-1 願意從事規律	控、停之手眼、手		
			身體活動。	腳動作協調、力量		
				及準確性控球動		
				作。		
		1. 能知道在學校身體				
		不舒服時,會到健康中		Fb-I-1 個人對健		
		心請求協助、回家要告		康的自我覺察與	觀察評量	
壹、守護健康有一套		知家人。	la-I-l 認識基本的健	行為表現。	口頭評量	【品德教育】
五. 抗病小高手	I	2. 知道身體不舒服時	康常識。	Fb-I-2兒童常見	行為檢核	品 EI 良好生活習慣
		的適切處理方式。		疾病的預防與照	態度評量	與德行。
		   3. 感染傳染病時,能做		   顧方法。		
		到保護人我的行為。				
貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用	2	1. 能於活動中展現踢 氣球的技能。 2. 能知道並完成跑跑 踢跳的相關動作。 3. 能利用不同腳的部 位完成踢擊動作。 4. 能穩定踢中擺動中 不同種類的球。	Id-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識與關問題。 4d-I-1 願意從事規律	擲、傳、滾及踢、	口頭評量行為檢核	【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 等人與自 登品人際關係。 【安子教育】 安子探究運動基本 的保健。
	五.抗病小高手	五. 抗病小高手	T. 并不舒服時,會到健康中心請求協助、回家要告知家人。 五. 抗病小高手  1  1  不舒服時,會到健康中心請求協助、回家要告知家人。 2. 知道身體不舒服時的適深理方式。 3. 感染傳染病時的人我的行為。  1. 能於活動中展現踢氣球的技能。 2. 能知道並完成跑跑場的相關動作。 3. 能利用不同腳的部位完成踢擊所作。 4. 能穩定踢中擺動中	身體活動。  1. 能知道在學校身體 不舒服時,會到健康中 心請求協助、回家要告 知家人。 2. 知道身體不舒服時的適切處理方式。 3. 感染傳染病時,能做 到保護人我的行為。  1. 能於活動中展現場 氣球的技能。 2. 能知道並完成跑跑 踢踢的相關動作。 3. 能利用不同腳的部位完成踢擊動作。 4. 能穩定踢中擺動中 不同種類的球。  1. 能應對數學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	4d-1-1 願意從事規律 身體活動。  1. 能知道在學校身體 不舒服時,會到健康中心請求協助、四家要告知家人。 2. 知道身體不舒服時的適切處理方式。 3. 感染傳染病時,能做到保護人我的行為。  1. 能於活動中展現場氣球的技能。 2. 能知道並完成跑跑點, 就的相關動作。  2	4d-I-I 願意從事規律 身體活動。  1. 能知道在學校身體 不舒服時,會到健康中 心請求協助、回家要告 知家人。 2. 知道身體不舒服時 的適切處理方式。 3. 感染傳染病時,能做 到保護人我的行為。  1. 能於活動中展現場 氣球的技能。 2. 能知道並完成跑跑 踢踢的相關動作。 3. 能利用不同腳的部位完成踢擊動作。 4. 能穩定踢中擺動中 不同種類的球。  2

	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	1	1. 能認識感染腸病毒期間的症狀。 2. 能遵守腸病毒糾察守則。 3. 能在日常生活中,自我要求做到糾察守則的規範行為。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Fb-I-1 個人對健 康的自我覺察與 行為表現。	觀察 評量 日為 經歷 一种	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。
第十八週	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	2	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.能在跳繩遊戲中體 驗快樂互動,並認真學 習。 4.能利用課間及假日 進行跳繩活動。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ce-I-1 其他休閒 運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動 基本動作與遊戲。	觀解到新大學學學學學	【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。
	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	1	1. 能了解生病期間的 在家照護要點。 2. 能知道感染腸病毒 期間適合進食的食物。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於引導下, 於生活中操作簡易的 健康技能。	Fb-I-2兒童常見 疾病的預防與照 顧方法。	觀察評量 口為 檢察 評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。
第十九週	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	2	1.能了解並說出跳繩 一跳一迴旋的動作要 領。 2.能在跳繩遊戲中體 驗快樂互動,並認真學 習。 3.能做出跳繩一跳一	1c-I-2認識基本的運動常識。 2d-I-2接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2選擇適合個人	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ce-I-1 其他休閒 運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動 基本動作與遊戲。	觀察 評量 日為 辞 一	【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。

			迴旋的基本動作技巧。	的身體活動。			
				的为胆石到			
			4. 能利用課間進行跳				
			繩活動,進而養成規律				
			運動的習慣。				
第二十週	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	1	1. 知道預防生病的好 行為。 2. 實踐日常生活中預 防生病的好行為。	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。 3a-I-2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。	Fb-I-2兒童常見 疾病的預防與照 顧方法。	觀察評量口行為時人	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	2	1. 能在跳繩遊戲中體 驗快樂互動並認真學 習。 2. 能利用課間進行跳	2d-I-2 接受並體驗多 元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作 與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊 戲。 Ic-I-1 民俗運動	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【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。
	十一. 入家农此趣		2.   配利用 試 间 進 行 姚  網 活 動 , 進 而 養 成 規 律  運 動 的 習 慣 。	與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人 的身體活動。	基本動作與遊戲。		是可图题的规则。 人 E8 了解兒童對遊 戲權利的需求。
第二十一週	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	1	<ol> <li>知道預防生病的好 行為。</li> <li>實踐日常生活中預 防生病的好行為。</li> </ol>	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。 3a-I-2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。	Fb-I-2兒童常見 疾病的預防與照 顧方法。	觀察評量行為實際課人	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩		1. 能在跳繩遊戲中體 驗快樂互動並認真學	2d-I-2 接受並體驗多 元性身體活動。	Ab-I-1 體適能遊 戲。	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	2	習。	3c-I-1 表現基本動作	<sup>30</sup>   Ic-I-1 民俗運動	行為檢核	求的不同,並討論與
	休業式		2. 能利用課間進行跳	與模仿的能力。	基本動作與遊戲。		遵守團體的規則。

	繩活動,進而養成規律	4c-I-2 選擇適合個人		人 E8 了解兒童對遊
	運動的習慣。	的身體活動。		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。