臺南市公(私)立東區復興國民中(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)

王四十四八十万	ニルールハロハー	4 / 1		1 /2 /1. 1 //1_	_ 1 194 NC/N / NE	月 次 3 日 5 年 (19 1				
教材版本	南一		施年級 E/組別)	_	教學節數	每週(3)	節,本學期共(63)的	<u></u>		
課程目標	 表	與注態動得體食者出能,作對材遊意度作到健習檢知主表,肢動戲事與與自康慣(道動現學體作	注項行表我的和再感尋認習各,意,為情悅重衛檢恩求真、部並事並,猜納要生查與協參了位能項能並測感性行)感助與解的做的正願對,,為怎該,活如認出的正願對,,為怎該,活如認出	好確意方知並,麼「學動何識教習使養的道覺可做。習的完及材價用成情自察以, 解積成完闖。所人狀做惜身道 問態示概指整關。健態得食體學 題度動念動態,到物更健 能並,並到物更健 的,作,的	不覺同一件事,每個人 可見一件事。 可見自己。 可是性。 可以 一一做 一一做 一一人 一一人 一一人 一一人 一一人 一一人 一一人 一一人	的感受可能不同。 文食習慣和衛生行為,以維護信 使用方法,以及學校護理師 立力合作,完成動作。		工作內容,並能體會		
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	<u>۽</u>	學習目標	學習表現	學習重點學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵		
			•	I .		•	•			

C5-1 须数子自环住(明							
第一週	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	1.於走路上學情境中,了解交通安全的重要性,並且認識穿越馬路的安全常識。 2.能體會走路安全的重要性,並願意遵守過馬路的注意事項。 3.於生活中,嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。	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 能於生活中 嘗試運用生活技 能。	Ba-I-1 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 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。
	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	2	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. 能計論並正確的使用學 校空間及設備,達到安全 和快樂的目的。	Ic-I-2 認識基本的 運動常識。 2c-I-1 表現尊重的 團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的 身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或 社區資源從事身體 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 穿頭 為 檢 經度評量	【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。 2.於生活中,嘗試自我覺 察並修正個人不當的交通 行為。 3.養成遵守乘車注意事項 的好習慣。	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。 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 察 評 語 最 行 為 檢 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 的意義。 安 E10 關注校園安 全的事件。

	貳、運動樂趣多 六.小小探險家	2	1.能分辨學校空間、設備的安全性。 2.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。 3.能遵守遊戲規則,並與同學互助合作。 4.能正確操作各項遊戲器材。	2c-I-1表現尊重的 團體互動行為。 3c-I-2表現安全的 身體活動行為。 4d-I-2利用學校或 社區資源從事身體 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。	觀察評量 量行為檢態度評量	【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,並認識安全遊戲常 。 2. 能體會遊戲安全的重要 性, 是 理項。 3. 在校園中, 嘗試運用做 決定的技巧選擇適合遊戲 的地方。 4. 於生活中, 嘗試自我察 覺並修正個人不當的遊戲 行為。	Ia-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。 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。	觀口行為 於 評 接 量量 核	【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 六.小小探險家	2	1. 能遵守遊戲規則,並與 同學互助合作。 2. 能正確的操作各項遊戲 器材。	2c-I-1 表現尊重的 團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的 身體活動行為。	Cb-I-3 學校運動活動空間 與場域。	觀察評量 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	【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。

第四週			1. 於放學情境中,了解注	1a-I-1 認識基本的	Ba-I-1 遊戲場所與上下學	觀察評量	【安全教育】
7, 1, 2			意交通安全是健康生活的	健康常識。	情境的安全須知。	口頭評量	
			一環,並且認識放學的安	2b-I-1 接受健康的		行為檢核	
			全常識。	生活規範。		態度評量	安 E8 了解校園安全
			2. 能體會交通安全的重要	3b-I-3 能於生活中			的意義。
	壹、快樂上學去		性,並且願意遵守注意事	嘗試運用生活技			安 E10 關注校園安
	一. 新生進行曲	I	項。	能。			全的事件。
			3. 於生活中,嘗試自我覺	4a-I-2 養成健康的			
			察並修正個人不當的行	生活習慣。			
			為。				
			4. 養成遵守交通注意事項				
			的好習慣。				
			1. 能利用呼拉圈做各種身	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖身伸展動	觀察評量	【性別平等教育】
			體的伸展活動,並能簡單	動的基本動作。	作。	口頭評量	性 E4 認識身體界線
			運用身體操作呼拉圈。	2c-I-2 表現認真參	Cb-I-2 班級體育活動。	行為檢核	與尊重他人的身體
			2. 能表現認真參與活動的	與的學習態度。		態度評量	自主權。
	貳、運動樂趣多		積極態度。	2d-I-1 專注觀賞他			【人權教育】
		2	3. 能與同學培養默契合作	人的動作表現。			人 E5 欣賞、包容個
	七. 來玩呼拉圈		完成動作。	3d-I-1 應用基本動			別差異並尊重自己
			4. 維護自己與尊重他人的	作常識,處理練習			與他人的權利。
			身體自主權。	或遊戲問題。			【生涯規劃教育】
							涯 E7 培養良好的人
							際互動能力。
第五週			1. 能知道身體部位名稱。	1a-I-1 認識基本的	Da-I-1 日常生活中的基本	觀察評量	【品德教育】
	壹、快樂上學去	1	2. 能知道保持身體乾淨的	健康常識。	衛生習慣。	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
	二. 健康小達人	1	重要性。			行為檢核	與德行。
						態度評量	

C5 1 % () ()	, L./101 E						
	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。	觀口行態實際與為量	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。
第六週	壹、快樂上學去 二.健康小達人 兒童及少年性剝削防 制教育	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。 EP1 積木王國大冒險 【我 是身體的主人 兒童性教 育影集】 https://reurl.cc/o8W69Q	觀口行態實際調為量	
	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 習、了解如何完成指示動 作。	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。 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。	Cb-I-2 班級體育活動。	觀口 行 態度評量 量量核	

第七週	壹、快樂上學去 二.健康小達人 兒童及少年性剝削防 制 教育	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。 EP2 熱情的蹦蹦 【我是身 體的主人 兒童性教育影 集】 https://reurl.cc/M3qgM3	觀察 評 頭 頭 荷 為 檢 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。 【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。
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	1. 作 2. 積 2. 積 2. 積 2. 積 2. 積 2. 積 3. 解 4. 完 4. 完 4. 完 5. 指 5. 作 5. 指 6. 同 7. 同 8. 9. 9. 9. 9. 9. 9. 9. 9	Ic-I-I 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真會 2d-I-1 專注觀意。 2d-I-1 專注觀。 3c-I-1 表現基本。 3d-I-1 應用基本動作與模仿能用基本數作常遊戲問題。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	觀 写 為 為 評 評 檢 影	【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。
第八週	壹、快樂上學去 二.健康小達人 兒童及少年性剝削防 制教育	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。 3.能認識正確上廁所的方法。 4.能了解並做到上廁所的禮人。 4.能了解並做到上廁所的禮人。 5.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。 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。	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。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 EP2 熱情的蹦蹦 【我是身體的主人 兒童性教育影集】 https://reurl.cc/M3qgM3 多元檢核活動	觀 察 評 量 日 行 為 檢 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。 【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。

	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	1. 在遊戲中表達出對肢體 各部位的認識,並能靈活 操作身體表現動作。 2. 能主動參與各種身體活 動。 3. 能專注欣賞他人優良動 作表現。	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。	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 日前 一种	【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】
第九週			深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。	3b-I-3 能於生活中 嘗試運用生活技 能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的 方法。	觀察評量日為檢核	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
	壹、快樂上學去 三. 我長大了	1				態度評量	際互動。 性 E11 培養
	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	1. 做出簡單的動作與同學 打招呼。 2. 能在運動過程中,避免 運動傷害。 3. 與同學培養默契,完成 動作。 4. 維護自己與尊重他人的 身體的主權。 5. 能表現認真參與活動的 積極態度。	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	觀 察 頭 為 評 評 檢 態度評量	【性别平等教體 平等教體 與自主權 與自主權 教實,尊 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

第十週			※能和同儕一起玩一起學	3b-I-2 能於引導	Fa-I-2 與家人及朋友和諧	觀察評量	【性別平等教育】
971週			習,喜歡共好的感受。	下,表現簡易的人	相處的方式。	口頭 評量	_
			日春飲八利明為又		11,001,77.20	一 為 檢 核	
						態度評量	版的情感 《廷 英八 際互動。
						心及可至	株 E11 培養性別間
							合宜表達情感的能
							力。
	壹、快樂上學去	1					【閱讀素養教育】
	三. 我長大了	1					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。
			1. 能自己做出課本圖示的	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖身伸展動	觀察評量	【性別平等教育】
			動作。	動的基本動作。	作。	口頭評量	
			2. 能與同學一起合作發揮	2c-I-2 表現認真參	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律	行為檢核	
			創意,運用身體表演造型	與的學習態度。	動遊戲。	態度評量	自主權。
			動作。	2d-I-1 專注觀賞他			【人權教育】
			3. 能說出最喜歡同學表演	人的動作表現。			人 E5 欣賞、包容個
	貳、運動樂趣多	2	的造型動作。	3c-I-1 表現基本動			別差異並尊重自己
	八. 快樂動起來		4. 能與同學一起合作,運	作與模仿的能力。			與他人的權利。
			用身體表演動作。				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。

			10/4- 产士从本月,4.77	01 1 0 45 11 71 12	T I O It ill the to be a second	4h # 17 17	711 -11 -5 - 15 - 14 - 15 - 15 - 15 - 15
第十一週			※觀察事件與他人動作及	3b-I-2 能於引導	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的	觀察評量	【性別平等教育】
			表情猜測對方的情緒狀	下,表現簡易的人	方法。	口頭評量	性 E10 辨識性別刻
			態。	際溝通互動技能。		行為檢核	板的情感表達與人
						態度評量	際互動。
							性 E11 培養性別間
							合宜表達情感的能
							力。
	壹、快樂上學去	1					【閱讀素養教育】
	三. 我長大了	1					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。
			1. 在遊戲中表現出對肢體	1c-I-1 認識身體活	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律	觀察評量	【性別平等教育】
			各部位完整概念。	動的基本動作。	動遊戲。	口頭評量	性 E4 認識身體界線
			2. 能主動參與各種身體活	2c-I-2 表現認真參		行為檢核	與尊重他人的身體
			動。	與的學習態度。		態度評量	自主權。
			3. 能專注欣賞他人優良動	2d-I-1 專注觀賞他			【人權教育】
			作表現。	人的動作表現。			人 E5 欣賞、包容個
	貳、運動樂趣多	2	11 1/4 30	7 2.1, 2, 1, 1, 1, 2, 3			別差異並尊重自己
	八. 快樂動起來	_					與他人的權利。
							人 E8 了解兒童對遊
							成 EO 了解兒里到避 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。

第十二週	壹、快樂上學去 三. 我長大了	1	1. 能用言語或表情表達自己的感受讓其他人知道。 2. 在表達感受後,也能做些什麼來緩和感受或改善 狀況。	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-3 情緒體驗與分辨的方法。	觀 容 頭 為 評 語 檢 態度評量	【性别平等教育】 性 E10 辨識性別刻 板的情感。 性 E11 培養性別的 管面表達情感的 問讀素養性別的 問題素養教育】 問 E8 低讀素 中年級 紙本閱讀 培養 質 題 E12 培養 讀的態度
	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 參與的態度。 3. 能專注欣賞他人身體動 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-I 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2表現認度。 2d-I-2 專態度觀色。 2d-I-1 專注觀。 3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律 動遊戲。	觀 察 評 量 量 板 質 競 養 重 量 核	閱計讀 E14 喜歡自
第四週第五週	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 量行為檢態度評量	際互動能力。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。

						,	
			1. 認識操場、跑道與使用	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖身伸展動	觀察評量	【人權教育】
			規則。	動的基本動作。	作。	口頭評量	人 E3 了解每個人需
			2. 遵守操場跑道使用規	1c-I-2 認識基本的	Cb-I-1 運動安全常識、運		求的不同,並討論
			則,並和他人一同跑步。	運動常識。	動對身體健康的益處。	態度評量	與遵守團體的規
	貳、運動樂趣多		3. 了解暖身運動的重要	3d-I-1 應用基本動	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲		則。
	九. 快樂走跑跳	2	性。	作常識,處理練習	遊戲。		人 E5 欣賞、包容個
	儿, 広东及吧此		4. 認識並做出各項暖身伸	或遊戲問題。			別差異並尊重自己
			展動作。	4d-I-2 利用學校或			與他人的權利。
			5. 認識走、跑動作。	社區資源從事身體			人 E8 了解兒童對遊
			6. 能做出及變換走、跑動	活動。			戲權利的需求。
			作。				
第十三週			1. 能說出常見的早餐種	1a-I-1 認識基本的	Ea-I-1 生活中常見的食物	觀察評量	【品德教育】
			類。	健康常識。	與珍惜食物。	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
			2. 能接納並嘗試不同的早	1a-I-2 認識健康的		行為檢核	與德行。
	壹、快樂上學去	1	餐。	生活習慣。		態度評量	
	四.活力加油站	1	3. 能覺察珍惜食物的重要	3b-I-3 能於生活中			
			性。	嘗試運用生活技			
			4. 能設計一份自己可以吃	能。			
			得完的早餐。				
			1. 模仿做出各種型態走、	1c-I-1 認識身體活	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲	觀察評量	【人權教育】
			跑的動作。	動的基本動作。	遊戲。	口頭評量	人 E3 了解每個人需
			2. 做出各種型態走、跑的	2d-I-1 專注觀賞他		行為檢核	求的不同,並討論
			動作。	人的動作表現。		態度評量	與遵守團體的規
	貳、運動樂趣多	2	3. 專注欣賞他人動作表	3c-I-1 表現基本動			則。
	九. 快樂走跑跳	۷	現。	作與模仿的能力。			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。
第十四週	壹、快樂上學去		※能認識選擇健康食物的	4b-I-1 發表個人對	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	觀察評量	【品德教育】
	四.活力加油站	1	原則。	促進健康的立場。		口頭評量	品 E1 良好生活習慣
	四. 冶刀加油站	1				行為檢核	與德行。
						態度評量	

	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 日頭 評量 日前 一种	【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。
第十五週	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 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。 【性侵害犯罪防 治法】
	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-I 認識身體活動的基本動作。 3d-I-I 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 頭 為 檢 評 辞 檢 態度評量	【人權教育】 人E3 了解每個人需 我的可用,體的人 與則。 人E5 欣賞 尊 則。 人E5 欣賞 尊 則 是異 與他人的權利。 人E8 了解兒童 人E8 了解兒童 战權利的需求。

第十六週			1. 在學校發生事情能主動	1b-I-1 舉例說明健	Ca-I-1 生活中與健康相關	觀察評量	【家庭教育】
N 1 / N 2			尋求協助。	康生活情境中適用	的環境。	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭
			2. 學習解決問題的能力。	的健康技能和生活	44.46.76	行為檢核	生活相關的社區資
				技能。		態度評量	源。
				3b-I-3 能於生活中		芯及可里	《 【生涯規劃教育】
				嘗試運用生活技			涯 E12 學習解決問
				能。			題與做決定的能
							力。
							【閱讀素養教育】
	壹、快樂上學去	1					閱 E11 能在一般生
	五. 校園生活健康多	1					活情境中,懂得運
							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)。
							【性侵害犯罪防
							治法】
			1. 知道教材示範繞球的動	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖身伸展動	觀察評量	【品德教育】
			作。	動的基本動作。	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 描述動作技		行為檢核	與德行。
			3. 能觀察他人活動的表	能基本常識。		態度評量	品 E3 溝通合作與和
			現。	2d-I-1 專注觀賞他			諧人際關係。
			4. 能利用課餘時間,從事	人的動作表現。			【安全教育】
	貳、運動樂趣多	2	玩球運動。	3c-I-1 表現基本動			安 E7 探究運動基本
	十.和球做朋友		5. 能知道並做出教材示範	作與模仿的能力。			的保健。
			夾球的動作。	3c-I-2 表現安全的			【生涯規劃教育】
			6. 能和同學互相合作完成	身體活動行為。			涯 E7 培養良好的人
			活動。	3d-I-1 應用基本動			際互動能力。
				作常識,處理練習			1/1 3/1 AU / 4
				或遊戲問題。			
				以处欧门校 。			

第十七週			1. 知道健康中心的設備及	1a-I-1 認識基本的	Ca-I-1 生活中與健康相關	觀察評量	【家庭教育】
· '			器材的使用方法。	健康常識。	的環境。	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭
ļ			2. 能適時、適切使用健康	1b-I-1 舉例說明健		行為檢核	生活相關的社區資
ļ			中心的設備或器材,以維	康生活情境中適用		態度評量	源。
			護健康。	的健康技能和生活		132111	【生涯規劃教育】
ļ				技能。			涯 E12 學習解決問
				4a-I-1 能於引導			題與做決定的能
				下,使用適切的健			力。
ļ				康資訊、產品與服			【閱讀素養教育】
				務。			閱 E11 能在一般生
	+ 11 44 , 49 1			477			活情境中,懂得運
ļ	壹、快樂上學去	1					用文本習得的知識
	五. 校園生活健康多						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
							7 7
							-
							【家庭暴力防治
							法】
			1. 能知道並做出教材示範	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖身伸展動	觀察評量	【品德教育】
ļ			夾球跳的動作。	動的基本動作。	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 描述動作技		行為檢核	與德行。
ļ			3. 能和同學互相合作完成	能基本常識。		態度評量	品 E3 溝通合作與和
			活動。	2d-I-1 專注觀賞他			諧人際關係。
	主、海動維斯名		4. 能觀察他人活動的表	人的動作表現。			【安全教育】
		2	現。	3c-I-1 表現基本動			安 E7 探究運動基本
	1. 在外域加及			作與模仿的能力。			的保健。
				3c-I-2 表現安全的			【生涯規劃教育】
				身體活動行為。			涯 E7 培養良好的人
				3d-I-1 應用基本動			際互動能力。
				作常識,處理練習			
				或遊戲問題。			
	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	2	夾球跳的動作。 2. 能盡力完成教材動作。 3. 能和同學互相合作完成 活動。 4. 能觀察他人活動的表	動的基本動作。 Id-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-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本對作常識,處理練習	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	口頭評量行為檢核	然【治【法【品與品諧【安的【涯或性法家】品E1德E3際全行健涯培為客 發良。溝關教探。規養E7健涯培養的人。通係育究 劃養

笠 L 、油			1. 能知道學校護理師及醫	1a-I-1 認識基本的	Ca-I-1 生活中與健康相關	觀察評量	【家庭教育】
第十八週				, , .			
			師到校服務的工作內容。	健康常識。	的環境。		
			2. 能禮貌對待醫護人員,			行為檢核	
			並事實表達謝意。			態度評量	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】
	壹、快樂上學去						閱 E11 能在一般生
	五. 校園生活健康多	1					活情境中,懂得運
	五. 农园 王冶 庭原 夕						用文本習得的知識
							解決問題。
							【户外教育 】
							上 / 1 教 月 』戸 E3 善用教室外 ,
							户外及校外教學,
							認識生活環境(自
							然或人為)。
							【家庭暴力防治
							法】
			1. 能知道並做到教材示範	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖身伸展動	觀察評量	
			滾接球的動作。	動的基本動作。	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 描述動作技	Hc-I-1 標的性球類運動相	行為檢核	與德行。
			3. 能和同學互相合作完成	能基本常識。	關的簡易拋、擲、滾之手	態度評量	品 E3 溝通合作與和
	A 100 6 166 10 10		活動。	2d-I-1 專注觀賞他	眼動作協調、力量及準確		諧人際關係。
	貳、運動樂趣多	2	4. 能觀察他人活動的表	人的動作表現。	性控球動作。		【安全教育】
	十.和球做朋友		現。	3c-I-1 表現基本動			安 E7 探究運動基本
			5. 能利用課餘時間,從事	作與模仿的能力。			的保健。
			玩球運動。	3c-I-2 表現安全的			【生涯規劃教育】
				身體活動行為。			涯 E7 培養良好的人
				2 MIC 到11 例			際互動能力。
							IT 上 别 凡 / *

第十九週	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	1	1. 能知道健康檢查複檢 (再檢查)怎麼做。 2. 能於日常生活中,做到 守護身體健康的行為。	4a-I-1 能於引導下,使用適切的健康資訊、產品與服務。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ca-I-1 生活中與健康相關 的環境。	觀口行為 內 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 是 那 那 最 量 量 核	【家E13 關關 數學 所屬 不
	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	2	1.能了解教材的活動關卡動作。 2.能觀察他人活動的表現。 3.能做出教材關關活動的動作技巧。 4.能在玩球的過程中,認識自己身體活動能力,並選擇自己適合的運動。	Ic-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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 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。 Hc-I-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 量行為檢修度評量	総然 () () () () () () () () () (
第二十週	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	2	1. 能了解教材的活動關卡動作。 2. 能觀察他人活動的表現。 3. 能做出教材闖關活動的動作技巧。	Ic-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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Hc-I-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	際互動能力。 【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】

			1 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0 7 0 5 - 2 2 2 1	T) TE 10 1 10 1 1
			4. 能在玩球的過程中,認	3c-I-2 表現安全的			安 E7 探究運動基本
			識自己身體活動能力,並	身體活動行為。			的保健。
			選擇自己適合的運動。	4c-I-2 選擇適合個			【生涯規劃教育】
				人的身體活動。			涯 E7 培養良好的人
							際互動能力。
第二十一週			1. 能了解教材的活動關卡	1c-I-1 認識身體活	Bc-I-1 各項暖身伸展動	觀察評量	【品德教育】
			動作。	動的基本動作。	作。	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
			2. 能觀察他人活動的表	2d-I-1 專注觀賞他	Hc-I-1 標的性球類運動相	行為檢核	與德行。
			現。	人的動作表現。	關的簡易拋、擲、滾之手	態度評量	品 E3 溝通合作與和
			3. 能做出教材闖關活動的	3c-I-1 表現基本動	眼動作協調、力量及準確		諧人際關係。
	休業式	2	動作技巧。	作與模仿的能力。	性控球動作。		【安全教育】
			4. 能在玩球的過程中,認	3c-I-2 表現安全的			安 E7 探究運動基本
			識自己身體活動能力,並	身體活動行為。			的保健。
			選擇自己適合的運動。	4c-I-2 選擇適合個			【生涯規劃教育】
				人的身體活動。			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。
- ◎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(私)立東區復興國民中(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	每过	週 (3)節,本學期共(60)節	
課程目	4. 能分工合作 5. 能知道眼睛 6. 能了解正確 7. 能知道身體 8. 能分辨具威 9. 能了解生病 10. 能利用休閒 11. 能靈活與 12. 能體會與掌 13. 能於活動中 14. 能總結學習	村也 建黑矿用時出握和經健人一耳理私性間問各單他驗原互起朵眼處的的間各單他驗的的所來, 人並影的的屏幕等	多響。 力狀況猜測對方的人際 这一件任務,從中得到 位子在生活中的重要性 之傷、耳朵內異物及流 了位,而且不能讓別人 內,並說出遭遇緊急情	:與保健方式。 i鼻血的重要性,感受 碰觸。 f況時自我保護的方法 行童玩遊戲。 上。 躍動作。	不當的處理方式對饭				
•	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。								
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標		學習重點表現	學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵	

			※能認識六大類食物及其	1a-I-1 認識基本的健康	Ea-I-1 生活中常見的食物	觀察評量	【環境教育】
htt:	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	功能。	常識。	與珍惜食物。	口頭評量 行為檢核 態度評量	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-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。 3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 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。	觀察評量 口	【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		0					
		0					
第三週	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	1.能。 2.能無食物的的標 2.能依照六大類食物的 5.能依照分類的食物, 5.能依實之類, 5.能依實之類, 6.認分 6.認分 6.認分 6.認分 6.認分 6.認分 6.認分 6.認分	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。 4a-I-2 養成健康的生活 習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物 與珍惜食物。	觀口行態寒頭為評檢量	【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 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與 德行。

			1. 能了解沙包的玩法及簡	1c-I-1 認識身體活動的	Ce-I-1 其他休閒運動入門	觀察評量	【人權教育】
			易的動作要領。	基本動作。	遊戲。	口頭評量	人 E3 了解每個人需求
			2. 能做出抛接及投擲沙包	2c-I-2 表現認真參與的	Ic-I-1 民俗運動基本動作	行為檢核	的不同,並討論與遵守
			的動作。	學習態度。	與遊戲。	態度評量	團體的規則。
			3. 能利用休閒時間,在學	3d-I-1 應用基本動作常			人 E8 了解兒童對遊戲
			校或家裡和他人進行童玩	識,處理練習或遊戲問			權利的需求。
			遊戲。	題。			
			4. 能製作風車並了解風車	4c-I-1 認識與身體活動			
	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣		的玩法。	相關資源。			
		2	5. 能認真參與各項風車遊	4d-I-1 願意從事規律身			
			戲活動。	體活動。			
			6. 能體驗團隊合作的樂				
			趣,遵守遊戲規則。				
			7. 能製作紙飛機,並了解				
			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	1a-I-1 認識基本的健康	Ea-I-1 生活中常見的食物	觀察評量	【環境教育】
			響。	常識。	與珍惜食物。	口頭評量	環 E17 養成日常生活節
			2. 能養成良好生活習慣,	1a-I-2 認識健康的生活	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	行為檢核	約用水、用電、物質的
	壹、守護健康有一套	1	幫助排便順暢。	習慣。		態度評量	行為,減少資源的的消
	一. 飲食面面觀	1	3. 透過活動知道自己理解	2b-I-2 願意養成個人健			耗。
			或不理解的部分能針對不	康習慣。			【品德教育】
笠 四 调	第四週 貳、運動歡暢樂趣多		理解處提問或和同學想辦	4a-I-2 養成健康的生活			品 E1 良好生活習慣與
700			法解决。	習慣。			德行。
			1. 能做出簡單急停動作。	1c-I-1 認識身體活動的	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲	觀察評量	【人權教育】
			2. 能明白快速反應在生活	基本動作。	遊戲。	口頭評量	人 E8 了解兒童對遊戲
			中的運用。	1c-I-2 認識基本的運動	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律	行為檢核	權利的需求。
	1 七. 反應高手	2	3. 能創造動作讓同組的學	常識。	動遊戲。	態度評量	
	□. 从心内↓		童模仿。	3c-I-1 表現基本動作與			
			4. 能模仿同學創造出來的	模仿的能力。			
			動作。				

	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。	觀口 行 為 評 檢 檢 於 要 評 檢 檢 評 檢 檢 評 量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜 表達情感的能力。
第五週	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。 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。	觀口 為 頭 為 接 達 量 植 核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲 權利的需求。
	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友 兒童及少年性剝削防制 教育	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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性EP3 春春的秘密【我是身體的主人 兒童性教育影集】 https://reurl.cc/W01gg0	觀口行態度 評議 檢量	【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、急停 及轉向折返動作。 4.能與改變遊戲是中,做出 判斷與改變遊戲規則, 5.能遵守遊戲規則, 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。	觀口行態 寒頭為評量量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲 權利的需求。

练 1 、1用	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友 兒童及少年性剝削防制 教育	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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性 EP4 我是身體的主人 主題 曲 【我是身體的主人 兒童性教育影集】 https://reurl.cc/qGQ2q3	觀口行態度評量量 植	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜 表達情感的能力。
第七週	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, 表現簡單的學術的 2. 能專注觀於 表現動作 表現動作 表現動作 。 3. 能實所 全身體 力訓練。 4. 能在遊戲活動中,表 出對肢體的控制	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。 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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平 衡、懸垂遊戲。	觀口行態 医神量量核	
第八週	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友 兒童及少年性剝削防制 教育	1	1. 能分工合作,一起完成 一件任務,從中得到成就 感。 2. 能根據自己的能力完成 工作並充分練習。 3. 能了解分工合作的重要 性。 4. 能演練不同情境中分工 合作的行為。	3b-I-2 能於引導下,表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性 EP3-4 我是身體的主人 主題曲多元檢核	觀口行 為 評 語 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。

	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	2	1. 能到 2. 培養 4. 未用 3. 展動 4. 未明	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。 2d-I-1 數實他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作表現。 3d-I-1 應用習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平 衡、懸垂遊戲。	觀口行態察頭為評靜檢量	
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。	觀口行態察頭為評檢量	【生命教育】 生E2 理解。 是E2 理解。 是B3 是B3 是B3 是B3 是B3 是B3 是B3 是B3 是B3 是B3

	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。	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。 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。 3d-I-I 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平 衡、懸垂遊戲。	觀口行態 無量量核	
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。	觀口行態寒頭為評檢量	【生年章 育】 生是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是
	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。	Ic-I-I 認識身體活動的基本動作。 Ic-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-I 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。	觀口行態與語過量	【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.式之自動。 能。能已。能受的能的理費能的 是一个。 是一个。 是一个。 是一个。 是一个。 是一个。 是一个。 是一个。	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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。	觀口行態寒頭為評量量核	【生命教育】 生 E2 理解。 是3 理解。 【户外教育】 户 E3 带着 最少的, 一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	2	救的健康技能。 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。	觀口 為 語 語 檢 態度評量	項目。 【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. 重犯 例	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。 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。	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。	觀口行態察頭為評檢量	【生E2 理向教用。 育人。 育人。 育五、受害安性安育】的, 是3 培髓的全别。 第五、必要者, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种
	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-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。 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。	觀口行 為 語 極 態度評量	【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. 带著眼耳鼻去旅行	1	1. 重要能量的 2. 鼻子健生的 2. 鼻子健生的 4. 能要能力,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人	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。 4a-I-2養成健康的生活習慣。	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。	觀口行態察頭為評量量核	【生命教育】 生E2理解人的身體與 心【戶外教育】 戶E3 善用五官的感 戶 E3 善用五官的感 戶 E3 善用五官的感 身體與 一大,觸影。 一大,觸影。 一大, 一大, 一大, 一大, 一大, 一大, 一大, 一大, 一大, 一大,
	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、五線譜概念做出跳躍動作。 4. 能結合數學加減法運算,做出跳躍動作。	1c-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。 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。	觀口 為 語 語 檢 態度評量	【人權教育】 人E8 了解兒童對遊戲 權利的需求。

			_		_		,
			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	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 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與 尊重他人的身體自主
	壹、守護健康有一套 四. 自我保護小勇士	1	能接受的身體碰觸部位。			態度評量	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。 【性侵害犯罪防治 法】
							【家庭暴力防治法】
第十四週			1. 能知道手部向上拍氣球	1c-I-2 認識基本的運動	Ha-I-1 網/牆性球類運動	觀察評量	【人權教育】
			前進的相關動作。 2. 能運用不同手部部位進	常識。 1d-I-1 描述動作技能基	相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、	口頭評量行為檢核	人 E8 了解兒童對遊戲 權利的需求。
			行向上拍氣球動作。	本常識。	章、持招及招、掷、序、 [滾之手眼動作協調、力量	1	【品德教育】
			3. 能在一定時間內連續將	2c-I-1 表現尊重的團體	及準確性控球動作。	10.7.1 <u>E</u>	品 E2 自尊尊人與自愛
			氣球拍起,越多越好。	互動行為。			愛人。
	貳、運動歡暢樂趣多	_	4. 能發揮創意,創造不同	2c-I-2 表現認真參與的			品 E3 溝通合作與和諧
	十. 手腳並用	2	動作並實踐。	學習態度。			人際關係。
			5. 能知道拍氣球接力相關動作。	2d-I-1 專注觀賞他人的 動作表現。			【安全教育】 安 E7 探究運動基本的
			6. 能知道如何和他人合作	3d-I-1 應用基本動作常			保健。
			完成拍氣球接力。	識,處理練習或遊戲問			
				題。			
				4d-I-1 願意從事規律身			
				體活動。			

	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, 個。 2. 能清楚描述身體碰觸帶 給自己的道遭受侵犯時,保 護自己的方法。	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。	觀口行態度評檢量量核	【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。 【家庭暴力防治法】
第十五週	貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用	2	1. 能知道拍氣球接力相關動作。 2. 能知道如何和他人合作完成拍氣球接功網的活動,就拍到道學守。 4. 能則並道並完成擊球過網的結聯, 4. 能關動道或作。 5. 能擊球過網。	Id-I-I 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 應用基本動作問題,處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ha-I-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。	觀口行態 寒頭為評檢量	【人 E8 了童 對遊戲 權 了爾東京 是2 自 尊 自 會 是2 自 愛 品 E3 溝係。 【 安 全 探 究 運 動 基本的保健。
第十六週	壹、守護健康有一套 四. 自我保護小勇士	1	1. 能知道遭遇緊急情況時,如何自我保護並尋求協助。 2. 能演練遭遇緊急情況時尋求協助方法。 3. 能分辨具威脅性的行為,並說出遭遇緊急情況時 時自我保護的方法。	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。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	觀口行態度評計檢量量核	【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。 【家庭暴力防治法】

CJ-1 (A,-3/4)	4 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -						
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用	2	1.能知道擊球過網的活動規則並遵守。 2.能知道並完成擊球過網的相關動作。 3.能知道如何和他人合作 進行擊球過過網。 4.能擊道並完成相關的踢 氣球動作。 5.能於活動中展現踢氣球 的技能。	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,處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、傳、整、持拍及拍、擲、傳、意之手眼動作協調、力及準確性控球動作。Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、數、接、調、為,其不可以,其不可以,其不可以,其不可以,其不可以,其不可以,其不可以,其不可以	觀 口 行 態度評量量 核	【人權教育】 人E8了解兒童 對題 權利的需求。 【品色自尊 人。 品E2自尊 愛品C3 溝通合作與和 為 人。 以安全教育 安全教育 安全教育 保健。
	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	1	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。	1a-I-1 認識基本的健康 常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我 覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預 防與照顧方法。	觀口 為 評量 量 核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與 德行。
第十七週	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。	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 襲賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作問題,處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守球類運動 相關的簡易拍、拋、接、 擲、傳、滾及踢、控、停 之手眼、手腳動作協調、 力量及準確性控球動作。	觀口行態察頭為評檢量	【人權教育】 量 量 量 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

第十八週	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。	Ia-I-I 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。	觀口行為語人	【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。	Ic-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。	觀口行為評量量	【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。
	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。	la-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。	觀口行態察頭為評檢量量核	【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. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。 4. 能利用課間進行跳繩活動,進而養成規律運動的習慣。	Ic-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。	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。	觀口行態度評 檢量量核	【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。 人E8了解兒童對遊戲 權利的需求。
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-I 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。	觀口 為 評 接 檢 態度評量	【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. 能利用課間進行跳繩活 動,進而養成規律運動的 習慣。	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	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作 與遊戲。	觀 罕 評 語 檢 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
第二十一週	休業式	2	1. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。 2. 能利用課間進行跳繩活動,進而養成規律運動的習慣。	身體活動。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作 與遊戲。	觀 罕 辞 檢 縣 選 報 卷 態度評量	權利的需求。 【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。