臺南市公立麻豆區文正國民小學 114 學年度第一學期 ____年級 _健康與體育_ 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班)

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	 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣。 能知道上厕所的注意事項,並能正確使用廁所。 發覺健康的生活態度與行為,並願意養成個人健康習慣。 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。 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。 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。 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。 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。 在學校發生事情能主動尋求協助,學習解決問題的能力。 在學校發生事情能主動尋求協助,學習解決問題的能力。 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。 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。 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。 能盡力的完成教材動作,並能做出教材關關活動的動作技巧。 								
15. 能識自己身體活動能力,並選擇適合自己的運動。 (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。 #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	融入議題			

				學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
			1. 於走路上學情境中,了解交	1a-I-1 認識基本的健	Ba-I-1 遊戲場所	觀察評量	【安全教育】
			通安全的重要性,並且認識穿	康常識。	與上下學情境的	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			越馬路的安全常識。	2b-I-1接受健康的生	安全須知。	行為檢核	全。
	壹、快樂上學去	1	2. 能體會走路安全的重要	活規範。		態度評量	安E8了解校園安全的
	一. 新生進行曲	1	性,並願意遵守過馬路的注意	3b-I-3能於生活中嘗			意義。
			事項。	試運用生活技能。			安 E10 關注校園安全
			3. 於生活中,嘗試自我覺察並				的事件。
_			修正個人不當的交通行為。				
8/31			1. 能利用學校運動空間,從事	1c-I-2 認識基本的運	Ba-I-1 遊戲場所	觀察評量	【人權教育】
9/6			身體活動,增進健康。	動常識。	與上下學情境的	口頭評量	人E3了解每個人需求
			2. 認識校園遊戲設施的名稱。	2c-I-1 表現尊重的團	安全須知。	行為檢核	的不同,並討論與遵
			3. 分辨學校空間、設備的安全	體互動行為。	Cb-I-3 學校運動	態度評量	守團體的規則。
	貳、運動樂趣多	2	性。	3c-I-2表現安全的身	活動空間與場域。		人E8了解兒童對遊戲
	六. 小小探險家		4. 能遵守遊戲規則,並與同學	體活動行為。			權利的需求。
			互助合作。	4d-I-2利用學校或社			
			5. 能討論並正確的使用學校	區資源從事身體活			
			空間及設備,達到安全和快樂	動。			
			的目的。				
			1. 於上學情境中,了解注意交	1a-I-1 認識基本的健	Ba-I-1 遊戲場所	觀察評量	【安全教育】
			通安全是健康生活的一環,並	康常識。	與上下學情境的	口頭評量	安 E2 了解危機與安
=			認識交通安全常識。	2b-I-1接受健康的生	安全須知。	行為檢核	全。
9/7	壹、快樂上學去	1	2. 於生活中,嘗試自我覺察並	活規範。		態度評量	安E8了解校園安全的
 9/13	一. 新生進行曲	1	修正個人不當的交通行為。	3b-I-3能於生活中嘗			意義。
5/ 10			3. 養成遵守乘車注意事項的	試運用生活技能。			安 E10 關注校園安全
			好習慣。	4a-I-2養成健康的生			的事件。
				活習慣。			

			1. 能分辨學校空間、設備的安	2c-I-1表現尊重的團	Ba-I-1 遊戲場所	觀察評量	【人權教育】
			全性。	體互動行為。	與上下學情境的	口頭評量	人E3了解每個人需求
			2. 能討論並正確的使用學校	3c-I-2表現安全的身	安全須知。	行為檢核	的不同,並討論與遵
	貳、運動樂趣多	2	空間及設備,達到安全和快樂	體活動行為。	Cb-I-3 學校運動	態度評量	守團體的規則。
	六. 小小探險家	Δ	的目的。	4d-I-2利用學校或社	活動空間與場域。		人E8了解兒童對遊戲
			3. 能遵守遊戲規則,並與同學	區資源從事身體活			權利的需求。
			互助合作。	動。			
			4. 能正確操作各項遊戲器材。				
			1. 列舉校園內適合遊戲的地	1a-I-1 認識基本的健	Ba-I-1 遊戲場所	觀察評量	【安全教育】
			方,並認識安全遊戲常識。	康常識。	與上下學情境的	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			2. 能體會遊戲安全的重要	2b-I-1接受健康的生	安全須知。	行為檢核	全。
	壹、快樂上學去	1	性,且願意遵守注意事項。	活規範。		態度評量	安E8了解校園安全的
	一. 新生進行曲	1	3. 在校園中,嘗試運用做決定	3b-I-3能於生活中嘗			意義。
_			的技巧選擇適合遊戲的地方。	試運用生活技能。			安 E10 關注校園安全
≡ 9/14			4. 於生活中,嘗試自我察覺並	4a-I-2養成健康的生			的事件。
9/20			修正個人不當的遊戲行為。	活習慣。			
97 20			1. 能遵守遊戲規則,並與同學	2c-I-1表現尊重的團	Cb-I-3 學校運動	觀察評量	【人權教育】
			互助合作。	體互動行為。	活動空間與場域。	口頭評量	人E3了解每個人需求
	貳、運動樂趣多	2	2. 能正確的操作各項遊戲器	3c-I-2表現安全的身		行為檢核	的不同,並討論與遵
	六. 小小探險家	2	材。	體活動行為。		態度評量	守團體的規則。
							人E8了解兒童對遊戲
							權利的需求。
			1. 於放學情境中,了解注意交	1a-I-1 認識基本的健	Ba-I-1 遊戲場所	觀察評量	【安全教育】
pro-			通安全是健康生活的一環,並	康常識。	與上下學情境的	口頭評量	安 E2 了解危機與安
四 9/21	壹、快樂上學去	1	且認識放學的安全常識。	2b-I-1接受健康的生	安全須知。	行為檢核	全。
 9/27	一. 新生進行曲	1	2. 能體會交通安全的重要	活規範。		態度評量	安E8了解校園安全的
57 21			性,並且願意遵守注意事項。	3b-I-3能於生活中嘗			意義。
			3. 於生活中,嘗試自我覺察並	試運用生活技能。			安 E10 關注校園安全

			15 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	4 7 0 % 5 1 5 1			
			修正個人不當的行為。	4a-I-2養成健康的生			的事件。
			4. 養成遵守交通注意事項的	活習慣。			
			好習慣。				
			1. 能利用呼拉圈做各種身體	1c-I-1 認識身體活動	Bc-I-1 各項暖身	觀察評量	【性別平等教育】
			的伸展活動,並能簡單運用身	的基本動作。	伸展動作。	口頭評量	性E4認識身體界線與
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈		體操作呼拉圈。	2c-I-2表現認真參與	Cb-I-2 班級體育	行為檢核	尊重他人的身體自主
			2. 能表現認真參與活動的積	的學習態度。	活動。	態度評量	權。
			極態度。	2d-I-1 專注觀賞他人			【人權教育】
		2	3. 能與同學培養默契合作完	的動作表現。			人 E5 欣賞、包容個別
			成動作。	3d-I-1 應用基本動作			差異並尊重自己與他
			4. 維護自己與尊重他人的身	常識,處理練習或遊			人的權利。
			體自主權。	戲問題。			【生涯規劃教育】
							涯E7培養良好的人際
							互動能力。
			1. 能知道身體部位名稱。	1a-I-1 認識基本的健	Da-I-1 日常生活	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重	康常識。	中的基本衛生習	口頭評量	品EI 良好生活習慣與
	二.健康小達人	1	要性。		慣。	行為檢核	德行。
						態度評量	
			1. 能完成搖動呼拉圈的動作。	1c-I-1 認識身體活動	Bc-I-1 各項暖身	觀察評量	【性別平等教育】
			2. 能在運動過程中,避免運動	的基本動作。	伸展動作。	口頭評量	性E4認識身體界線與
五 9/28			傷害。	4c-I-2選擇適合個人	Cb-I-2 班級體育	行為檢核	尊重他人的身體自主
			3. 平時能利用呼拉圈做運動。	的身體活動。	活動。	態度評量	權。
10/4	貳、運動樂趣多		4. 能利用呼拉圈選擇適合自				【人權教育】
	七. 來玩呼拉圈	2	己的身體活動。				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。
			1. 能知道保持身體乾淨的重	1a-I-2認識健康的生	Da-I-1 日常生活	觀察評量	【品德教育】
			要性。	活習慣。	中的基本衛生習	口頭評量	品E1良好生活習慣與
	壹、快樂上學去	1	2. 能知道正確洗手的方法。	3a-I-2 能於引導下,	慣。	行為檢核	德行。
	二. 健康小達人	1	3. 能培養良好的衛生習慣。	於生活中操作簡易的	Da-I-2 身體的部	態度評量	
				健康技能。	位與衛生保健的		
					重要性。		
			1. 能運用身體做出指定動作。	1c-I-1 認識身體活動	Cb-I-2 班級體育	觀察評量	【性別平等教育】
六			2. 能表現認真參與活動的積	的基本動作。	活動。	口頭評量	性E4認識身體界線與
10/5			極態度。	2c-I-2表現認真參與		行為檢核	尊重他人的身體自主
10/11			3. 能與同學培養默契合作完	的學習態度。		態度評量	權。
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈		成動作。	2d-I-1 專注觀賞他人			【人權教育】
		2	4. 能注意同學的動作,學習、	的動作表現。			人 E5 欣賞、包容個別
	七. 米坑 守拉 固		了解如何完成指示動作。	3d-I-1 應用基本動作			差異並尊重自己與他
				常識,處理練習或遊			人的權利。
				戲問題。			【生涯規劃教育】
							涯E7培養良好的人際
							互動能力。
			1. 能知道正確洗臉的方法。	1a-I-1 認識基本的健	Da-I-1 日常生活	觀察評量	【品德教育】
			2. 能知道正確洗澡的方法。	康常識。	中的基本衛生習	口頭評量	品E1良好生活習慣與
	壹、快樂上學去	1	3. 能培養良好的衛生習慣。	1a-I-2 認識健康的生	價。	行為檢核	德行。
	二. 健康小達人	1		活習慣。	Da-I-2 身體的部	態度評量	
セ 10/12				4a-I-2養成健康的生	位與衛生保健的		
10/19				活習慣。	重要性。		
10/18	貳、運動樂趣多		1. 能運用身體做出指定動作。	1c-I-1 認識身體活動	Bc-I-1 各項暖身	觀察評量	【性別平等教育】
		2	2. 能表現認真參與活動的積	的基本動作。	伸展動作。	口頭評量	性E4認識身體界線與
	七. 來玩呼拉圈	۷	極態度。	2c-I-2表現認真參與	Cb-I-2 班級體育	行為檢核	尊重他人的身體自主
			3. 能注意同學的動作,了解如	的學習態度。	活動。	態度評量	權。

			何完成指示動作。	2d-I-1 專注觀賞他人			【人權教育】
			4. 能與同學培養默契合作完	的動作表現。			人 E5 欣賞、包容個別
			成動作。	3c-I-1表現基本動作			差異並尊重自己與他
			5. 能利用呼拉圈完成各項指	與模仿能力。			人的權利。
			示動作。	3d-I-1 應用基本動作			【生涯規劃教育】
			6. 能認真觀察並公正評判同	常識,處理練習或遊			涯E7培養良好的人際
			學的動作。	戲問題。			互動能力。
			7. 能遵守遊戲規則,並和同學				
			合作完成遊戲。				
			1. 能認識正確上廁所的方法。	1a-I-1 認識基本的健	Da-I-1 日常生活	觀察評量	【品德教育】
			2. 能了解並做到上廁所的禮	康常識。	中的基本衛生習	口頭評量	品EI 良好生活習慣與
			儀。	1a-I-2認識健康的生	慣。	行為檢核	德行。
	+ 11, 161, 2, 63, 1		3. 能認識正確上廁所的方法。	活習慣。	Da-I-2 身體的部	態度評量	
	壹、快樂上學去 (4.4.1.)	1	4. 能了解並做到上廁所的禮	3a-I-2 能於引導下,	位與衛生保健的		
	二.健康小達人		儀。	於生活中操作簡易的	重要性。		
			5. 能培養良好的衛生習慣。	健康技能。	Db-I-1 日常生活		
				4a-I-2養成健康的生	中的性別角色。		
八				活習慣。			
10/19			1. 在遊戲中表達出對肢體各	1c-I-1 認識身體活動	Bc-I-1 各項暖身	觀察評量	【性別平等教育】
10/25			部位的認識,並能靈活操作身	的基本動作。	伸展動作。	口頭評量	性E4認識身體界線與
			體表現動作。	2c-I-2表現認真參與	Ib-I-1 唱、跳與	行為檢核	尊重他人的身體自主
			2. 能主動參與各種身體活動。	的學習態度。	模仿性律動遊戲。	態度評量	權。
	貳、運動樂趣多		3. 能專注欣賞他人優良動作	2d-I-1專注觀賞他人			【人權教育】
	八. 快樂動起來	2	表現。	的動作表現。			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。
L			1	1	1	1	1

							【生涯規劃教育】
							涯E7培養良好的人際
							互動能力。
			※從自己能完成來得到自我	3b-I-3能於生活中嘗	Fa-I-1 認識與喜	觀察評量	【性別平等教育】
			悦納感,知道自己做得到,也	試運用生活技能。	歡自己的方法。	口頭評量	性 E10 辨識性別刻板
			能自己做。			行為檢核	的情感表達與人際互
						態度評量	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						閱 E8 低、中年級以紙
							本閱讀為主。
							閱 E12 培養喜愛閱讀
							的態度。
九							閱 E14 喜歡與他人討
10/26							論、分享自己閱讀的
11/1							文本。
			1. 做出簡單的動作與同學打	1c-I-1 認識身體活動	Bc-I-1 各項暖身	觀察評量	【性別平等教育】
			招呼。	的基本動作。	伸展動作。	口頭評量	性E4認識身體界線與
			2. 能在運動過程中,避免運動	2c-I-2表現認真參與		行為檢核	尊重他人的身體自主
			傷害。	的學習態度。		態度評量	權。
	貳、運動樂趣多		3. 與同學培養默契,完成動				【人權教育】
	八. 快樂動起來	2	作。				人 E5 欣賞、包容個別
	八. 快樂動起來		4. 維護自己與尊重他人的身				差異並尊重自己與他
			體的主權。				人的權利。
			5. 能表現認真參與活動的積				人E8了解兒童對遊戲
			極態度。				權利的需求。
							【生涯規劃教育】

							涯E7培養良好的人際
							互動能力。
			※能和同儕一起玩一起學	3b-I-2 能於引導下,	Fa-I-2 與家人及	觀察評量	【性別平等教育】
			習,喜歡共好的感受。	表現簡易的人際溝通	朋友和諧相處的	口頭評量	性 E10 辨識性別刻板
				互動技能。	方式。	行為檢核	的情感表達與人際互
						態度評量	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
11/2							論、分享自己閱讀的
11/8							文本。
			1. 能自己做出課本圖示的動	1c-I-1 認識身體活動	Bc-I-1 各項暖身	觀察評量	【性別平等教育】
			作。	的基本動作。	伸展動作。	口頭評量	性E4認識身體界線與
			2. 能與同學一起合作發揮創	2c-I-2表現認真參與	Ib-I-1 唱、跳與	行為檢核	尊重他人的身體自主
			意,運用身體表演造型動作。	的學習態度。	模仿性律動遊戲。	態度評量	權。
			3. 能說出最喜歡同學表演的	2d-I-1 專注觀賞他人			【人權教育】
	貳、運動樂趣多	2	造型動作。	的動作表現。			人 E5 欣賞、包容個別
	八. 快樂動起來		4. 能與同學一起合作,運用身	3c-I-1表現基本動作			差異並尊重自己與他
			體表演動作。	與模仿的能力。			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。
			※觀察事件與他人動作及表	3b-I-2 能於引導下,	Fa-I-3 情緒體驗	觀察評量	【性別平等教育】
			情猜測對方的情緒狀態。	表現簡易的人際溝通	與分辨的方法。	口頭評量	性 E10 辨識性別刻板
				互動技能。		行為檢核	的情感表達與人際互
						態度評量	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
11/9							文本。
11/15			1. 在遊戲中表現出對肢體各	1c-I-1 認識身體活動	Ib-I-1 唱、跳與	觀察評量	【性別平等教育】
			部位完整概念。	的基本動作。	模仿性律動遊戲。	口頭評量	性E4認識身體界線與
			2. 能主動參與各種身體活動。	2c-I-2表現認真參與		行為檢核	尊重他人的身體自主
			3. 能專注欣賞他人優良動作	的學習態度。		態度評量	權。
			表現。	2d-I-1 專注觀賞他人			【人權教育】
	貳、運動樂趣多			的動作表現。			人 E5 欣賞、包容個別
	八. 快樂動起來	2					差異並尊重自己與他
	八. 伝来勤起本						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。

2. 在表達感受後,也能做些什 技能。	【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】
2. 在表達感受後,也能做些什 技能。	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。
麼來緩和感受或改善狀況。 3b-I-2 能於引導下, 態度評量 表現簡易的人際溝通	動。 性 E11 培養性別間合 宜表達情感的能力。
表現簡易的人際溝通	性 E11 培養性別間合 宜表達情感的能力。
	宜表達情感的能力。
互動技能。	
	【閱讀素養教育】
壹、快樂上學去	-
三. 我長大了	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
11/16	文本。
11/22	【性別平等教育】
位的認識,並能完成閃躲動 的基本動作。 模仿性律動遊戲。 口頭評量	性E4認識身體界線與
作。	尊重他人的身體自主
2. 遵守規則並表現出積極參 的學習態度。 態度評量	權。
與的態度。 2d-I-1 專注觀賞他人	【人權教育】
3. 能專注欣賞他人身體動作 的動作表現。	人 E5 欣賞、包容個別
2 表現。 3d-I-1 應用基本動作 7. 快樂動起來	差異並尊重自己與他
4. 能靈活運用肢體,表現出閃 常識,處理練習或遊	人的權利。
躲及移動身體的動作。 戲問題。	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。
十三 壹、快樂上學去 1 1. 能連結生活經驗,發覺早餐 1a-I-1 認識基本的健 Ea-I-2 基本的飲 觀察評量	【品德教育】

11/23	四.活力加油站		的重要性。	康常識。	食習慣。	口頭評量	品EI 良好生活習慣與
11/29			2. 願意養成吃早餐的習慣。	2a-I-1 發覺影響健康		行為檢核	德行 。
				的生活態度與行為。		態度評量	
				2b-I-2願意養成個人			
				健康習慣。			
			1. 認識操場、跑道與使用規	1c-I-1 認識身體活動	Bc-I-1 各項暖身	觀察評量	【人權教育】
			則。	的基本動作。	伸展動作。	口頭評量	人E3了解每個人需求
			2. 遵守操場跑道使用規則,並	1c-I-2認識基本的運	Cb-I-1 運動安全	行為檢核	的不同,並討論與遵
			和他人一同跑步。	動常識。	常識、運動對身體	態度評量	守團體的規則。
	貳、運動樂趣多	2	3. 了解暖身運動的重要性。	3d-I-1應用基本動作	健康的益處。		人 E5 欣賞、包容個別
	九. 快樂走跑跳	2	4. 認識並做出各項暖身伸展	常識,處理練習或遊	Ga-I-1 走、跑、		差異並尊重自己與他
			動作。	戲問題。	跳與投擲遊戲。		人的權利。
			5. 認識走、跑動作。	4d-I-2利用學校或社			人E8了解兒童對遊戲
			6. 能做出及變換走、跑動作。	區資源從事身體活			權利的需求。
				動。			
			1. 能說出常見的早餐種類。	1a-I-1 認識基本的健	Ea-I-1 生活中常	觀察評量	【品德教育】
			2. 能接納並嘗試不同的早餐。	康常識。	見的食物與珍惜	口頭評量	品 E1 良好生活習慣與
	壹、快樂上學去	1	3. 能覺察珍惜食物的重要性。	1a-I-2認識健康的生	食物。	行為檢核	德行。
	四.活力加油站	1	4. 能設計一份自己可以吃得	活習慣。		態度評量	
			完的早餐。	3b-I-3能於生活中嘗			
十四				試運用生活技能。			
11/30 			1. 模仿做出各種型態走、跑的	1c-I-1 認識身體活動	Ga-I-1 走、跑、	觀察評量	【人權教育】
12/6			動作。	的基本動作。	跳與投擲遊戲。	口頭評量	人E3了解每個人需求
	貳、運動樂趣多		2. 做出各種型態走、跑的動	2d-I-1 專注觀賞他人		行為檢核	的不同,並討論與遵
	九. 快樂走跑跳	2	作。	的動作表現。		態度評量	守團體的規則。
	70. 1/1 7/1 /C MC M76		3. 專注欣賞他人動作表現。	3c-I-1表現基本動作			人 E5 欣賞、包容個別
				與模仿的能力。			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。
	· 一		※能認識選擇健康食物的原	4b-I-1 發表個人對促	Ea-I-2 基本的飲	觀察評量	【品德教育】
	四.活力加油站	1	則。	進健康的立場。	食習慣。	口頭評量	品E1良好生活習慣與
	四. 活力加油站	1				行為檢核	德行。
						態度評量	
			1. 做出原地跳與連續前進跳	1c-I-1 認識身體活動	Ga-I-1 走、跑、	觀察評量	【人權教育】
十五			的動作。	的基本動作。	跳與投擲遊戲。	口頭評量	人E3了解每個人需求
12/7			2. 遵守遊戲規則,並和他人一	3d-I-1 應用基本動作		行為檢核	的不同,並討論與遵
12/13	貳、運動樂趣多		同合作遊戲。	常識,處理練習或遊		態度評量	守團體的規則。
	九. 快樂走跑跳	2	3. 能利用下課時間練習走、	戲問題。			人 E5 欣賞、包容個別
	九. 伝来及地站		跑、跳運動或遊戲。				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。
			1. 能認識少糖、不油炸的食物	1a-I-1 認識基本的健	Ea-I-2 基本的飲	觀察評量	【品德教育】
			種類。	康常識。	食習慣。	口頭評量	品El 良好生活習慣與
	壹、快樂上學去	1	2. 能做到良好的用餐行為。	2b-I-2願意養成個人		行為檢核	德行。
	四.活力加油站	1		健康習慣。		態度評量	
				4a-I-2養成健康的生			
十六				活習慣。			
12/14			1. 在遊戲中做出變換走、跑、	1c-I-1 認識身體活動	Ga-I-I 走、跑、	觀察評量	【人權教育】
12/20			跳的動作。	的基本動作。	跳與投擲遊戲。	口頭評量	人E3了解每個人需求
	貳、運動樂趣多		2. 遵守遊戲規則,並和他人一	3d-I-1 應用基本動作		行為檢核	的不同,並討論與遵
	九. 快樂走跑跳	2	同合作遊戲。	常識,處理練習或遊		態度評量	守團體的規則。
			3. 能在行進中選擇或轉換	戲問題。			人 E5 欣賞、包容個別
			走、跑、跳運動。				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。
			1. 在學校發生事情能主動尋	1b-I-1舉例說明健康	Ca-I-1 生活中與	觀察評量	【家庭教育】
			求協助。	生活情境中適用的健	健康相關的環境。	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生
			2. 學習解決問題的能力。	康技能和生活技能。		行為檢核	活相關的社區資源。
				3b-I-3能於生活中嘗		態度評量	【生涯規劃教育】
				試運用生活技能。			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	1					閱 E11 能在一般生活
	五. 校園生活健康多	1					情境中,懂得運用文
							本習得的知識解決問
							題。
1 ,							【戶外教育】
ナセ 12/21							戶 E3 善用教室外,戶
 12/27							外及校外教學,認識
12/21							生活環境(自然或人
							為)。
			1. 知道教材示範繞球的動作。	1c-I-1 認識身體活動	Bc-I-1 各項暖身	觀察評量	【品德教育】
			2. 能盡力完成教材動作。	的基本動作。	伸展動作。	口頭評量	品E1良好生活習慣與
			3. 能觀察他人活動的表現。	1d-I-1描述動作技能		行為檢核	德行。
			4. 能利用課餘時間,從事玩球	基本常識。		態度評量	品E3溝通合作與和諧
	貳、運動樂趣多	2	運動。	2d-I-1 專注觀賞他人			人際關係。
	十.和球做朋友	4	5. 能知道並做出教材示範夾	的動作表現。			【安全教育】
			球的動作。	3c-I-1表現基本動作			安E7探究運動基本的
			6. 能和同學互相合作完成活	與模仿的能力。			保健。
			動。	3c-I-2表現安全的身			【生涯規劃教育】
				體活動行為。			涯 E7 培養良好的人際

				3d-I-1 應用基本動作			互動能力。
				常識,處理練習或遊			
				戲問題。			
			1. 知道健康中心的設備及器	1a-I-1 認識基本的健	Ca-I-1 生活中與	觀察評量	【家庭教育】
			材的使用方法。	康常識。	健康相關的環境。	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生
			2. 能適時、適切使用健康中心	1b-I-1舉例說明健康		行為檢核	活相關的社區資源。
			的設備或器材,以維護健康。	生活情境中適用的健		態度評量	【生涯規劃教育】
				康技能和生活技能。			涯 E12 學習解決問題
				4a-I-1 能於引導下,			與做決定的能力。
				使用適切的健康資			【閱讀素養教育】
	壹、快樂上學去	1		訊、產品與服務。			閱 E11 能在一般生活
	五. 校園生活健康多	1					情境中,懂得運用文
							本習得的知識解決問
							題。
十八							【戶外教育】
12/28							户 E3 善用教室外,户
1/3							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範夾	1c-I-1 認識身體活動	Bc-I-1 各項暖身	觀察評量	【品德教育】
			球跳的動作。	的基本動作。	伸展動作。	口頭評量	品EI 良好生活習慣與
			2. 能盡力完成教材動作。	1d-I-1描述動作技能		行為檢核	德行。
	貳、運動樂趣多		3. 能和同學互相合作完成活	基本常識。		態度評量	品E3溝通合作與和諧
	十.和球做朋友	2	動。	2d-I-1 專注觀賞他人			人際關係。
	1. 作收的风及		4. 能觀察他人活動的表現。	的動作表現。			【安全教育】
				3c-I-1表現基本動作			安E7探究運動基本的
				與模仿的能力。			保健。
				3c-I-2表現安全的身			【生涯規劃教育】

				體活動行為。			涯E7培養良好的人際
				3d-I-1 應用基本動作			互動能力。
				常識,處理練習或遊			
				戲問題。			
			1. 能知道學校護理師及醫師	1a-I-1 認識基本的健	Ca-I-1 生活中與	觀察評量	【家庭教育】
			到校服務的工作內容。	康常識。	健康相關的環境。	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生
			2. 能禮貌對待醫護人員,並事			行為檢核	活相關的社區資源。
			實表達謝意。			態度評量	【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	1					閱 E11 能在一般生活
	五. 校園生活健康多	1					情境中,懂得運用文
							本習得的知識解決問
							題。
十九 1/4							【戶外教育】
1/10							戶 E3 善用教室外,戶
1/10							外及校外教學,認識
							生活環境(自然或人
							為)。
			1. 能知道並做到教材示範滾	1c-I-1 認識身體活動	Bc-I-1 各項暖身	觀察評量	【品德教育】
			接球的動作。	的基本動作。	伸展動作。	口頭評量	品 E1 良好生活習慣與
			2. 能盡力完成教材動作。	1d-I-1描述動作技能	Hc-I-1 標的性球	行為檢核	德行。
	貳、運動樂趣多	2	3. 能和同學互相合作完成活	基本常識。	類運動相關的簡	態度評量	品E3溝通合作與和諧
	十.和球做朋友		動。	2d-I-1專注觀賞他人	易拋、擲、滾之手		人際關係。
			4. 能觀察他人活動的表現。	的動作表現。	眼動作協調、力量		【安全教育】
			5. 能利用課餘時間,從事玩球	3c-I-1表現基本動作	及準確性控球動		安E7探究運動基本的
			運動。	與模仿的能力。	作。		保健。

				3c-I-2表現安全的身			【生涯規劃教育】
				體活動行為。			涯E7培養良好的人際
							互動能力。
			1. 能知道健康檢查複檢(再檢	4a-I-1 能於引導下,	Ca-I-1 生活中與	觀察評量	【家庭教育】
			查) 怎麼做。	使用適切的健康資	健康相關的環境。	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生
			2. 能於日常生活中,做到守護	訊、產品與服務。		行為檢核	活相關的社區資源。
			身體健康的行為。	4b-I-1發表個人對促		態度評量	【生涯規劃教育】
				進健康的立場。			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	1					閱 E11 能在一般生活
	五. 校園生活健康多	1					情境中,懂得運用文
							本習得的知識解決問
							題。
二十 1/11							【戶外教育】
							戶 E3 善用教室外,戶
1/17							外及校外教學,認識
							生活環境(自然或人
							為)。
			1. 能了解教材的活動關卡動	1c-I-1 認識身體活動	Bc-I-1 各項暖身	觀察評量	【品德教育】
			作。	的基本動作。	伸展動作。	口頭評量	品EI 良好生活習慣與
			2. 能觀察他人活動的表現。	2d-I-1 專注觀賞他人	Hc-I-1 標的性球	行為檢核	德行。
	- 100 c. 166 le 19		3. 能做出教材闖關活動的動	的動作表現。	類運動相關的簡	態度評量	品E3溝通合作與和諧
	貳、運動樂趣多	2	作技巧。	3c-I-1表現基本動作	易拋、擲、滾之手		人際關係。
	十.和球做朋友		4. 能在玩球的過程中,認識自	與模仿的能力。	眼動作協調、力量		【安全教育】
			己身體活動能力,並選擇自己	3c-I-2表現安全的身	及準確性控球動		安E7探究運動基本的
			適合的運動。	體活動行為。	作。		保健。
				4c-I-2選擇適合個人			【生涯規劃教育】

的身體活動。	涯 E7 培養良好的人際
	互動能力。
	的身體活動。

- ◎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。

臺南市公立麻豆區文正國民小學 114 學年度第二學期 __ 年級 _健康與體育 _領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才

王)		實施年級								
教材版本	南一	(班級/組別)	-	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節					
	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	5. 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。									
課程目標	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。									
	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。					
該學習階段	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。					
領域核心素養	健體-E-B3 具備運動與健	康有關的感知和欣賞的	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。					
					德規範,培養公民意識,關懷社會。					
				•	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。					
			課程架構脈絲	各						

11.29.0		<i>th</i> 1.	#2 a2 - 1#	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
			※能認識六大類食物及其	1a-I-1 認識基本的健康常	Ea-I-1 生活中常見的	觀察評量	【環境教育】
			功能。	識。	食物與珍惜食物。	口頭評量	環 E17 養成日常生活節
	丰、宁祥伊庙士 、太					行為檢核	約用水、用電、物質的行
	壹、守護健康有一套	1				態度評量	為,減少資源的
_	一. 飲食面面觀						【品德教育】
2/8							品 El 良好生活習慣與德
2/14							行。
(2/11~2/13			1. 能說出各種童玩的起源。	1c-I-1 認識身體活動的基	Ce-I-1其他休閒運動	觀察評量	【人權教育】
課程調整至 1/21~1/23 上			2. 能了解各種童玩的玩法	本動作。	入門遊戲。	口頭評量	人 E3 了解每個人需求的
課)	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣		及簡易的動作要領。	2c-I-2 表現認真參與的學	Ic-I-1民俗運動基本	行為檢核	不同,並討論與遵守團體
		2	3. 能選擇適合自己的童玩	習態度。	動作與遊戲。	態度評量	的規則。
		2	遊戲。	3d-I-1 應用基本動作常			人 E8 了解兒童對遊戲權
			4. 能了解沙包的玩法及簡	識,處理練習或遊戲問題。			利的需求。
			易的動作要領。	4c-I-1 認識與身體活動相			
				關資源。			
			※能認識六大類食物及其	1a-I-1 認識基本的健康常	Ea-I-1 生活中常見的	觀察評量	【環境教育】
			功能。	識。	食物與珍惜食物。	口頭評量	環 E17 養成日常生活節
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					行為檢核	約用水、用電、物質的行
=	一. 飲食面面觀	0				態度評量	為,減少資源的
2/15	. 以及回回飲						【品德教育】
2/21							品 E1 良好生活習慣與德
2/21							行。
	貳、運動歡暢樂趣多		1. 能了解沙包的玩法及簡	1c-I-1 認識身體活動的基	Ce-I-1其他休閒運動	觀察評量	【人權教育】
		0	易的動作要領。	本動作。	入門遊戲。	口頭評量	人 E3 了解每個人需求的
	六. 童玩真有趣		2. 能做出抛接及投擲沙包	2c-I-2 表現認真參與的學	Ic-I-1民俗運動基本	行為檢核	不同,並討論與遵守團體

			的動作。	習態度。	動作與遊戲。	態度評量	的規則。
			3. 能利用休閒時間,在學校	3d-I-1 應用基本動作常			人 E8 了解兒童對遊戲權
			或家裡和他人進行童玩遊	識,處理練習或遊戲問題。			利的需求。
			戲。	4c-I-1 認識與身體活動相			
			4. 能製作風車並了解風車	關資源。			
			的玩法。				
			1. 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	觀察評量	【環境教育】
			功能。	常識。	的食物與珍惜食物。	口頭評量	環 E17 養成日常生活節
			2. 能依照六大類食物的標	3b-I-1 能於引導下,表現		行為檢核	約用水、用電、物質的行
			準將食物分類。	簡易的自我調適技能。		態度評量	為,減少資源的
			3. 能記錄食用的食物,並完	4a-I-2 養成健康的生活習			【品德教育】
			成分類。	慣。			品 E1 良好生活習慣與德
	壹、守護健康有一套	1	4. 能養成均衡攝取六大類				行。
	一. 飲食面面觀	1	食物的習慣。				
			5. 了解食物得來不易,並養				
三			成不浪費的習慣。				
2/22			6. 認識並做到珍惜食物的				
2/28			好行為。				
2/ 20			7. 能養成珍惜食物的好習				
			慣。				
			1. 能了解沙包的玩法及簡	1c-I-1 認識身體活動的基	Ce-I-1其他休閒運動	觀察評量	【人權教育】
			易的動作要領。	本動作。	入門遊戲。	口頭評量	人 E3 了解每個人需求的
			2. 能做出抛接及投擲沙包	2c-I-2 表現認真參與的學	Ic-I-1民俗運動基本	行為檢核	不同,並討論與遵守團體
	貳、運動歡暢樂趣多	2	的動作。	習態度。	動作與遊戲。	態度評量	的規則。
	六. 童玩真有趣		3. 能利用休閒時間,在學校	3d-I-1 應用基本動作常			人 E8 了解兒童對遊戲權
			或家裡和他人進行童玩遊	識,處理練習或遊戲問題。			利的需求。
			戲。	4c-I-1 認識與身體活動相			
			4. 能製作風車並了解風車	關資源。			

			的玩法。	4d-I-1 願意從事規律身體			
			5. 能認真參與各項風車遊	活動。			
			戲活動。				
			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	觀察評量	【環境教育】
	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	鄉。	常識。	的食物與珍惜食物。	口頭評量	環 E17 養成日常生活節
			2. 能養成良好生活習慣,幫	1a-I-2 認識健康的生活習	Ea-I-2基本的飲食習	行為檢核	約用水、用電、物質的行
			助排便順暢。	慣。	慣。	態度評量	為,減少資源的的消耗。
			3. 透過活動知道自己理解	2b-I-2 願意養成個人健康			【品德教育】
			或不理解的部分能針對不	習慣。			品 E1 良好生活習慣與德
四 2/1			理解處提問或和同學想辦	4a-I-2 養成健康的生活習			行。
3/1			法解决。	慣。			
3/7			1. 能做出簡單急停動作。	1c-I-1 認識身體活動的基	Ga-I-1走、跑、跳與	觀察評量	【人權教育】
			2. 能明白快速反應在生活	本動作。	投擲遊戲。	口頭評量	人 E8 了解兒童對遊戲權
	主、海動 謝 起 鄉 拓 名		中的運用。	1c-I-2 認識基本的運動常	Ib-I-1唱、跳與模仿	行為檢核	利的需求。
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	2	3. 能創造動作讓同組的學	識。	性律動遊戲。	態度評量	
			童模仿。	3c-I-1 表現基本動作與模			
			4. 能模仿同學創造出來的	仿的能力。			
			動作。				

			※可以從觀察他人互動的	3b-I-1 能於引導下,表現	Fa-I-2與家人及朋友	觀察評量	【性別平等教育】
	│ 壹、守護健康有一套			簡易的自我調適技能。	和諧相處的方式。	口頭評量	性 E11 培養性別間合宜
		1		間勿的日找調週投貼。	和商相处的刀式。		
	二. 歡喜做朋友		動,並能說出和好朋友一起			行為檢核	表達情感的能力。
五			分享的感覺和喜好。			態度評量	
3/8			1. 能在遊戲中做出迅速起	1c-I-1 認識身體活動的基	Ab-I-1體適能遊戲。	觀察評量	【人權教育】
3/14			立及快跑動作。	本動作。	Ga-I-1走、跑、跳與	口頭評量	人 E8 了解兒童對遊戲權
0, 11	貳、運動歡暢樂趣多	2	2. 能依指令迅速做出移	1c-I-2 認識基本的運動常	投擲遊戲。	行為檢核	利的需求。
	七. 反應高手	2	動、蹲下、跳躍的動作。	識。		態度評量	
				4d-I-1 願意從事規律身體			
				活動。			
			1. 願意嘗試與不熟悉的人	3b-I-2 能於引導下,表現	Fa-I-2與家人及朋友	觀察評量	【性別平等教育】
	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友		互動。	簡易的人際溝通互動技	和諧相處的方式。	口頭評量	性 E11 培養性別間合宜
		1	2. 能在互動中留意社交的	能。		行為檢核	表達情感的能力。
			重要禮節。			態度評量	
			1. 能依指令迅速做出折返	1c-I-1 認識身體活動的基	Ab-I-1體適能遊戲。	觀察評量	【人權教育】
٠.			動作。	本動作。	Ga-I-1走、跑、跳與	口頭評量	人 E8 了解兒童對遊戲權
六 3/15			2. 能迅速做出起立與快跑	 1c-I-2 認識基本的運動常	投擲遊戲。	行為檢核	利的需求。
			動作。	識。		態度評量	
3/21	貳、運動歡暢樂趣多		3. 能迅速做出移動、急停及	 4d-I-1 願意從事規律身體			
	七. 反應高手	2	轉向折返動作。	活動。			
			4. 能在遊戲過程中,做出判				
			斷與改變遊戲策略。				
			5. 能遵守遊戲規則,並和他				
			人一同合作遊戲。				
				91. 【 1 处 以 21 道 丁 、 丰 四	E. 1.0.40 1.7.111.11	柳窗本里	【以口正签以去】
ل	生 户举独生上 大		※練習在生氣的狀況,依據	3b-I-1 能於引導下,表現			【性別平等教育】
3/22	壹、守護健康有一套	1	引導能表達自己的感受,並	簡易的自我調適技能。	和諧相處的方式。	口頭評量	性 E11 培養性別間合宜
3/28	二. 歡喜做朋友		想辦法解決問題。	3b-I-2 能於引導下,表現		行為檢核	表達情感的能力。
				簡易的人際溝通互動技		態度評量	

				能。			
			1. 能利用肢體支撐身體,表	1c-I-1 認識身體活動的基	Ia-I-1滾翻、支撐、	觀察評量	
			現簡單的平衡動作。	本動作。	平衡、懸垂遊戲。	口頭評量	
	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手		2. 能專注觀賞他人的動作	2c-I-2 表現認真參與的學		行為檢核	
			表現,且樂於參與並完成連	習態度。		態度評量	
		0	續動作。	2d-I-1 專注觀賞他人的動			
		2	3. 能靈活的表現出簡單的	作表現。			
			全身性身體活動,完成肌力	3d-I-1 應用基本動作常			
			訓練。	識,處理練習或遊戲問題。			
			4. 能在遊戲活動中,表現出				
			對肢體的控制能力。				
	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友		1. 能分工合作,一起完成一	3b-I-2 能於引導下,表現	Fa-I-2與家人及朋友	觀察評量	【性別平等教育】
		1	件任務,從中得到成就感。	簡易的人際溝通互動技	和諧相處的方式。	口頭評量	性 E11 培養性別間合宜
			2. 能根據自己的能力完成	能。		行為檢核	表達情感的能力。
			工作並充分練習。	3b-I-3 能於生活中嘗試運		態度評量	
			3. 能了解分工合作的重要	用生活技能。			
			性。				
			4. 能演練不同情境中分工				
入 0.400			合作的行為。				
3/29			1. 能利用肢體學習金雞蛋	1c-I-1 認識身體活動的基	Ia-I-1滾翻、支撐、	觀察評量	
4/4			及不倒翁的動作。	本動作。	平衡、懸垂遊戲。	口頭評量	
			2. 培養觀察及動作模仿的	2c-I-2 表現認真參與的學		行為檢核	
	+ 1P4 11 11 11 11 11 1		能力並能專注觀賞他人的	習態度。		態度評量	
	貳、運動歡暢樂趣多	2	動作表現。	2d-I-1 專注觀賞他人的動			
	八. 我有好身手		3. 利用活動訓練肢體的開	作表現。			
			展,並快樂參與遊戲及運	3c-I-1 表現基本動作與模			
			動。	仿的能力。			
			4. 能利用肢體學習動物行	3d-I-1 應用基本動作常			

			走的動作。	識,處理練習或遊戲問題。			
			5. 培養觀察及動作模仿的	4d-I-1 願意從事規律身體			
			能力,並能專注觀賞他人的	活動。			
			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。				
			※能知道眼睛在生活中的	1a-I-1 認識基本的健康常	Da-I-2身體的部位與	觀察評量	【生命教育】
			重要性。	識。	衛生保健的重要性。	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心
						行為檢核	理面向。
						態度評量	【戶外教育】
							户 E3 善用五官的感知,
							培養眼、耳、鼻、舌、觸
	h						覺及心靈對環境感受的
	壹、守護健康有一套	1					能力。
	三. 带著眼耳鼻去旅行						【安全教育】
九							安 E3 知道常見事故傷
4/5							害。
4/11							安 E11 了解急救的重要
							性。
							安 E12 操作簡單的急救
							項目。
			1. 能利用肢體學習動物行	1c-I-1 認識身體活動的基	Ia-I-1滾翻、支撐、	觀察評量	
			走的動作。	本動作。	平衡、懸垂遊戲。	口頭評量	
	貳、運動歡暢樂趣多		2. 培養觀察及動作模仿的	2c-I-2 表現認真參與的學		行為檢核	
	八. 我有好身手	2	能力,並能專注觀賞他人的	習態度。		態度評量	
			動作表現。	2d-I-1 專注觀賞他人的動			
			3. 利用活動訓練肢體的伸	作表現。			
	I .	l .	l	I.	ı	I.	L

			展,並快樂參與遊戲及運	3c-I-1 表現基本動作與模			
			動。	仿的能力。			
				3d-I-1 應用基本動作常			
				識,處理練習或遊戲問題。			
			※能知道眼睛在生活中的	1a-I-1 認識基本的健康常	Da-I-2身體的部位與	觀察評量	【生命教育】
			重要性。	識。	衛生保健的重要性。	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心
						行為檢核	理面向。
						態度評量	【戶外教育】
							戶 E3 善用五官的感知,
							培養眼、耳、鼻、舌、觸
	壹、守護健康有一套						覺及心靈對環境感受的
	三. 带著眼耳鼻去旅行	1					能力。
							【安全教育】
+							安 E3 知道常見事故傷
4/12							害。
4/18							安 E11 了解急救的重要
4/10							性。
							安 E12 操作簡單的急救
							項目。
			1. 能在移動時進行跳躍動	1c-I-1 認識身體活動的基	Ab-I-1體適能遊戲。	觀察評量	【人權教育】
			作。	本動作。	Ga-I-1走、跑、跳與	口頭評量	人 E8 了解兒童對遊戲權
			2. 能在移動過程中做出	1c-I-2 認識基本的運動常	投擲遊戲。	行為檢核	利的需求。
	貳、運動歡暢樂趣多	2	單、雙腳跳混合式的連續跳	識。		態度評量	
	九. 跳躍大進擊		躍動作。	2c-I-2 表現認真參與的學			
			3. 和同學配合做出跳、碰動	習態度。			
			作。	3d-I-1 應用基本動作常			
				識,處理練習或遊戲問題。			

			1. 能知道眼睛的保健方式。	1b-I-1 舉例說明健康生活	Ba-I-2眼耳鼻傷害事	觀察評量	【生命教育】
			2. 能透過活動紀錄,了解自	情境中適用的健康技能和	件急救處理方法。	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心
			己做到了哪些愛眼行動。	生活技能。	Da-I-2身體的部位與	行為檢核	理面向。
			3. 能於日常生活中舉例眼	2a-I-2 感受健康問題對自	衛生保健的重要性。	態度評量	【戶外教育】
			睛受傷時適	己造成的威脅性。			户 E3 善用五官的感知,
			用的處理技巧。	3a-I-2 能於引導下,於生			培養眼、耳、鼻、舌、觸
	三 户举伊庙士 太		4. 能了解正確處理眼睛受	活中操作簡易的健康技			覺及心靈對環境感受的
	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	傷的重要性,感受不當的處	能。			能力。
	二. 审者眼丹界去旅行		理方式對健康所造成的威	4a-I-2 養成健康的生活習			【安全教育】
			脅。	慣。			安 E3 知道常見事故傷
+-			5. 能於師長引導下,於生活				害。
4/19			中操作眼睛傷害事件急救				安 E11 了解急救的重要
4/25			的健康技能。				性。
							安 E12 操作簡單的急救
							項目。
			1.和同學配合做出波浪跳	1c-I-1 認識身體活動的基	Ab-I-1體適能遊戲。	觀察評量	【人權教育】
			躍動作。	本動作。	Ga-I-1 走、跑、跳與	口頭評量	人 E8 了解兒童對遊戲權
			2. 能說出各種動物跳躍的	1c-I-2 認識基本的運動常	投擲遊戲。	行為檢核	利的需求。
	貳、運動歡暢樂趣多	2	特色。	識。		態度評量	
	九. 跳躍大進擊	2		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。			
+= 4/26 5/2			1. 能知道耳朵在生活中的	1b-I-1 舉例說明健康生活	Ba-I-2眼耳鼻傷害事	觀察評量	【生命教育】
	喜、空锥伊		重要性與保健方式。	情境中適用的健康技能和	件急救處理方法。	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心
	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	2. 能於日常生活中舉例說	生活技能。	Da-I-2身體的部位與	行為檢核	理面向。
			明,耳朵內有異物時適用的	2a-I-2 感受健康問題對自	衛生保健的重要性。	態度評量	【戶外教育】
			處理技巧。	己造成的威脅性。			戶 E3 善用五官的感知,

			3. 能了解正確處理耳朵內	3a-I-2 能於引導下,於生			培養眼、耳、鼻、舌、觸
			有異物的重要性,感受不當	活中操作簡易的健康技			覺及心靈對環境感受的
			的處理方式對健康所造成	能。			能力。
			的威脅。	4a-I-2 養成健康的生活習			【安全教育】
			4. 能在師長引導下,於生活	慣。			安 E3 知道常見事故傷
			中操作排除耳朵進水的健				害。
			康技能。				安 E11 了解急救的重要
							性。
							安 E12 操作簡單的急救
							項目。
			1. 能創造模仿各種動物跳	1c-I-1 認識身體活動的基	Ab-I-1體適能遊戲。	觀察評量	【人權教育】
			躍的動作。	本動作。	Ga-I-1走、跑、跳與	口頭評量	人 E8 了解兒童對遊戲權
			2. 能以跳躍動作完成猜拳	2c-I-2 表現認真參與的學	投擲遊戲。	行為檢核	利的需求。
	貳、運動歡暢樂趣多	2	遊戲。	習態度。		態度評量	
	九. 跳躍大進擊	2	3. 遵守遊戲規則,並和他人	3c-I-1 表現基本動作與模			
			一同合作遊戲。	仿的能力。			
				3d-I-1 應用基本動作常			
				識,處理練習或遊戲問題。			
			1. 能知道鼻子在生活中的	1b-I-1 舉例說明健康生活	Ba-I-2眼耳鼻傷害事	觀察評量	【生命教育】
			重要性與保健方式。	情境中適用的健康技能和	件急救處理方法。	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心
			2. 能於日常生活中舉例流	生活技能。	Da-I-2身體的部位與	行為檢核	理面向。
十三			鼻血時適用的處理技巧。	2a-I-2 感受健康問題對自	衛生保健的重要性。	態度評量	【戶外教育】
5/3	壹、守護健康有一套	1	3. 能了解正確處理流鼻血	己造成的威脅性。			户 E3 善用五官的感知,
5/9	三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	的重要性,感受不當的處理	3a-I-2 能於引導下,於生			培養眼、耳、鼻、舌、觸
อ/ ช			方式對健康所造成的威脅。	活中操作簡易的健康技			覺及心靈對環境感受的
			4. 能於師長引導下,於生活	能。			能力。
			中操作止住鼻血的健康技	4a-I-2 養成健康的生活習			【安全教育】
			能。	慣。			安 E3 知道常見事故傷

			5. 能知道眼、耳、鼻的重要				害。
			性及保健方式。				安 E11 了解急救的重要
			6. 能確實愛護眼耳鼻,進而				性。
			養成良好生活習慣。				安 E12 操作簡單的急救
							項目。
			1. 能以跳躍動作完成猜拳	1c-I-1 認識身體活動的基	Ga-I-1走、跑、跳與	觀察評量	【人權教育】
			遊戲。	本動作。	投擲遊戲。	口頭評量	人 E8 了解兒童對遊戲權
			2. 遵守遊戲規則,並和他人	2c-I-2 表現認真參與的學		行為檢核	利的需求。
	貳、運動歡暢樂趣多	0	一同合作遊戲。	習態度。		態度評量	
	九. 跳躍大進擊	2	3. 能結合音樂音符、五線譜	3c-I-1 表現基本動作與模			
			概念做出跳躍動作。	仿的能力。			
			4. 能結合數學加減法運				
			算,做出跳躍動作。				
			1. 能以自己和對方都能接	2a-I-2 感受健康問題對自	Db-I-2身體隱私與身	觀察評量	【性別平等教育】
			受的方式打招呼。	己造成的威脅性。	體界線及其危害求助	口頭評量	性 E4 認識身體界線與尊
	壹、守護健康有一套		2. 能知道自己能接受和不		方法。	行為檢核	重他人的身體自主權。
			能接受的身體碰觸部位。			態度評量	【人權教育】
	四. 自我保護小勇士	1					人 E10 認識隱私權與日
							常生活的關係。
十四							【法治教育】
5/10							法 E8 認識兒少保護。
5/16			1. 能知道手部向上拍氣球	1c-I-2 認識基本的運動常	Ha-I-1網/牆性球類	觀察評量	【人權教育】
			前進的相關動作。	識。	運動相關的簡易拋、	口頭評量	人 E8 了解兒童對遊戲權
	· 雷乱 勘相 坳 坪 夕	2	2. 能運用不同手部部位進	1d-I-1 描述動作技能基本	接、控、擊、持拍及	行為檢核	利的需求。
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用		行向上拍氣球動作。	常識。	拍、擲、傳、滾之手	態度評量	【品德教育】
			3. 能在一定時間內連續將	2c-I-1 表現尊重的團體互	眼動作協調、力量及		品 E2 自尊尊人與自愛愛
			氣球拍起,越多越好。	動行為。	準確性控球動作。		人。
			4. 能發揮創意,創造不同動	2c-I-2 表現認真參與的學			品 E3 溝通合作與和諧人

				U- \			
			作並實踐。	習態度。			際關係。
			5. 能知道拍氣球接力相關	2d-I-1 專注觀賞他人的動			【安全教育】
			動作。	作表現。			安 E7 探究運動基本的保
			6. 能知道如何和他人合作	3d-I-1 應用基本動作常			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。			
			1. 能知道身體隱私處的部	2a-I-2 感受健康問題對自	Db-I-2身體隱私與身	觀察評量	【性別平等教育】
			位,而且不能讓別人碰觸。	己造成的威脅性。	體界線及其危害求助	口頭評量	性 E4 認識身體界線與尊
	士		2. 能清楚描述身體碰觸帶		方法。	行為檢核	重他人的身體自主權。
	壹、守護健康有一套 四. 自我保護小勇士	1	給自己的感受。			態度評量	【人權教育】
		1	3. 能知道遭受侵犯時,保護				人 E10 認識隱私權與日
			自己的方法。				常生活的關係。
							【法治教育】
							法 E8 認識兒少保護。
十五			1. 能知道拍氣球接力相關	1d-I-1 描述動作技能基本	Ha-I-1網/牆性球類	觀察評量	【人權教育】
5/17			動作。	常識。	運動相關的簡易拋、	口頭評量	人 E8 了解兒童對遊戲權
F (00			2. 能知道如何和他人合作	2c-I-1 表現尊重的團體互	接、控、擊、持拍及	行為檢核	利的需求。
5/23			完成拍氣球接力。	動行為。	拍、擲、傳、滾之手	態度評量	【品德教育】
			3. 能知道擊球過網的活動	2c-I-2 表現認真參與的學	眼動作協調、力量及		品 E2 自尊尊人與自愛愛
	貳、運動歡暢樂趣多	2	規則並遵守。	習態度。	準確性控球動作。		人。
		2	4. 能知道並完成擊球過網	2d-I-1 專注觀賞他人的動			品 E3 溝通合作與和諧人
	十. 手腳並用		的相關動作。	作表現。			際關係。
			5. 能知道如何和他人合作	3d-I-1 應用基本動作常			【安全教育】
			進行擊球過網。	識,處理練習或遊戲問題。			安 E7 探究運動基本的保
				4d-I-1 願意從事規律身體			健。
				活動。			

			1. 能知道遭遇緊急情況	1b-I-1 舉例說明健康生活	Db-I-2身體隱私與身	觀察評量	【性別平等教育】
			時,如何自我保護並尋求協	情境中適用的健康技能和	體界線及其危害求助	口頭評量	性 E4 認識身體界線與尊
			助。	生活技能。	方法。	行為檢核	重他人的身體自主權。
	壹、守護健康有一套	1	2. 能演練遭遇緊急情況時	3b-I-3 能於生活中嘗試運		態度評量	【人權教育】
	四. 自我保護小勇士	1	尋求協助的方法。	用生活技能。			人 E10 認識隱私權與日
			3. 能分辨具威脅性的行				常生活的關係。
			為,並說出遭遇緊急情況時				【法治教育】
			自我保護的方法。				法 E8 認識兒少保護。
十六			1. 能知道擊球過網的活動	1d-I-1 描述動作技能基本	Ha-I-1網/牆性球類	觀察評量	【人權教育】
5/24			規則並遵守。	常識。	運動相關的簡易拋、	口頭評量	人 E8 了解兒童對遊戲權
 5/30			2. 能知道並完成擊球過網	2c-I-1 表現尊重的團體互	接、控、擊、持拍及	行為檢核	利的需求。
3/ 30		2	的相關動作。	動行為。	拍、擲、傳、滾之手	態度評量	【品德教育】
			3. 能知道如何和他人合作	2c-I-2表現認真參與的學	眼動作協調、力量及		品 E2 自尊尊人與自愛愛
	貳、運動歡暢樂趣多		進行擊球過網。	習態度。	準確性控球動作。		人。
	十. 手腳並用		4. 能知道並完成相關的踢	2d-I-1 專注觀賞他人的動	Hb-I-1陣地攻守球類		品 E3 溝通合作與和諧人
			氣球動作。	作表現。	運動相關的簡易拍、		際關係。
			5. 能於活動中展現踢氣球	3d-I-1 應用基本動作常	拋、接、擲、傳、滾		【安全教育】
			的技能。	識,處理練習或遊戲問題。	及踢、控、停之手眼、		安 E7 探究運動基本的保
				4d-I-1 願意從事規律身體	手腳動作協調、力量		健。
				活動。	及準確性控球動作。		
			1. 能知道在學校身體不舒	1a-I-1 認識基本的健康常	Fb-I-1 個人對健康的	觀察評量	【品德教育】
			服時,會到健康中心請求協	識。	自我覺察與行為表	口頭評量	品 E1 良好生活習慣與德
ナセ 5/31	壹、守護健康有一套		助、回家要告知家人。		現。	行為檢核	行。
5/ 51 	五. 抗病小高手	1	2. 知道身體不舒服時的適		Fb-I-2兒童常見疾病	態度評量	
6/6	- 本・からか 4・161 1		切處理方式。		的預防與照顧方法。		
			3. 感染傳染病時,能做到保				
			護人我的行為。				

			1. 能於活動中展現踢氣球	1d-I-1 描述動作技能基本	Hb-I-1陣地攻守球類	觀察評量	【人權教育】
			的技能。	常識。	運動相關的簡易拍、	口頭評量	人 E8 了解兒童對遊戲權
			2. 能知道並完成跑跑踢踢	2c-I-1 表現尊重的團體互	抛、接、擲、傳、滾	行為檢核	利的需求。
			的相關動作。	動行為。	及踢、控、停之手眼、	態度評量	【品德教育】
			3. 能利用不同腳的部位完	2c-I-2表現認真參與的學	手腳動作協調、力量		品 E2 自尊尊人與自愛愛
	貳、運動歡暢樂趣多		成踢擊動作。	習態度。	及準確性控球動作。		人。
	十. 手腳並用	2	4. 能穩定踢中擺動中不同	2d-I-1 專注觀賞他人的動			品 E3 溝通合作與和諧人
			種類的球。	作表現。			際關係。
				3d-I-1 應用基本動作常			【安全教育】
				識,處理練習或遊戲問題。			安 E7 探究運動基本的保
				4d-I-1 願意從事規律身體			健。
				活動。			
	壹、守護健康有一套		1. 能認識感染腸病毒期間	1a-I-1 認識基本的健康常	Fb-I-1 個人對健康的	觀察評量	【品德教育】
		1	的症狀。	識。	自我覺察與行為表	口頭評量	品 E1 良好生活習慣與德
			2. 能遵守腸病毒糾察守則。	2b-I-1 接受健康的生活規	現。	行為檢核	行。
	五. 抗病小高手	1	3. 能在日常生活中,自我要	範。		態度評量	
			求做到糾察守則的規範行	2b-I-2 願意養成個人健康			
十八			為。	習慣。			
6/7			1. 能了解跳繩運動的好處	1c-I-2 認識基本的運動常	Ce-I-1 其他休閒運動	觀察評量	【人權教育】
6/13			及安全原則。	識。	入門遊戲。	口頭評量	人 E3 了解每個人需求的
0/10			2. 能做出跳繩伸展操的動	2d-I-2 接受並體驗多元性	Ic-I-1 民俗運動基本	行為檢核	不同,並討論與遵守團體
	貳、運動歡暢樂趣多	2	作。	身體活動。	動作與遊戲。	態度評量	的規則。
	十一. 大家來跳繩		3. 能在跳繩遊戲中體驗快	3c-I-1 表現基本動作與模			人 E8 了解兒童對遊戲權
			樂互動,並認真學習。	仿的能力。			利的需求。
			4. 能利用課間及假日進行	4c-I-2 選擇適合個人的身			
			跳繩活動。	體活動。			
十九 6/14	壹、守護健康有一套	1	1. 能了解生病期間的在家	1a-I-2 認識健康的生活習	Fb-I-2兒童常見疾病	觀察評量	【品德教育】
0/14	五. 抗病小高手	1	照護要點。	慣。	的預防與照顧方法。	口頭評量	品 E1 良好生活習慣與德

6/20			2. 能知道感染腸病毒期間	3a-I-2 能於引導下,於生		行為檢核	行。
			適合進食的食物。	活中操作簡易的健康技		態度評量	
				能。			
			1. 能了解並說出跳繩一跳	1c-I-2 認識基本的運動常	Ab-I-1 體適能遊戲。	觀察評量	【人權教育】
			一迴旋的動作要領。	識。	Ce-I-1 其他休閒運動	口頭評量	人 E3 了解每個人需求的
			2. 能在跳繩遊戲中體驗快	2d-I-2 接受並體驗多元性	入門遊戲。	行為檢核	不同,並討論與遵守團體
	式 (宋子) 也 旧 仙 垣 夕		樂互動,並認真學習。	身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本	態度評量	的規則。
	貳、運動歡暢樂趣多	2	3. 能做出跳繩一跳一迴旋	3c-I-1 表現基本動作與模	動作與遊戲。		人 E8 了解兒童對遊戲權
	十一. 大家來跳繩		的基本動作技巧。	仿的能力。			利的需求。
			4. 能利用課間進行跳繩活	4c-I-2 選擇適合個人的身			
			動,進而養成規律運動的習	體活動。			
			慣。				
			1. 知道預防生病的好行為。	1a-I-1 認識基本的健康常	Fb-I-2兒童常見疾病	觀察評量	【品德教育】
		1	2. 實踐日常生活中預防生	識。	的預防與照顧方法。	口頭評量	品 E1 良好生活習慣與德
			病的好行為。	2b-I-2 願意養成個人健康		行為檢核	行。
	壹、守護健康有一套			習慣。		態度評量	
二十	五. 抗病小高手			3a-I-2 能於引導下,於生			
$\frac{-1}{6/21}$				活中操作簡易的健康技			
0.707				能。			
6/27			1. 能在跳繩遊戲中體驗快	2d-I-2接受並體驗多元性	Ab-I-1 體適能遊戲。	觀察評量	【人權教育】
			樂互動並認真學習。	身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本	口頭評量	人 E3 了解每個人需求的
	貳、運動歡暢樂趣多	9	2. 能利用課間進行跳繩活	3c-I-1 表現基本動作與模	動作與遊戲。	行為檢核	不同,並討論與遵守團體
	十一. 大家來跳繩	2	動,進而養成規律運動的習	仿的能力。		態度評量	的規則。
			價。	4c-I-2 選擇適合個人的身			人 E8 了解兒童對遊戲權
				體活動。			利的需求。
<u>-</u> +-							
6/28 	休業式						
6/30							

- ◎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。