

臺南市南區日新國民小學 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 / ☐ 藝才班 )

| 教材版本            | 南一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 實施年級<br>(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。<br>2. 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣。<br>3. 發覺健康的生活態度與行為，並願意養成個人健康習慣。<br>4. 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。<br>5. 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。<br>6. 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。<br>7. 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。<br>8. 在學校發生事情能主動尋求協助，學習解決問題的能力。<br>9. 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。<br>10. 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。<br>11. 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。<br>12. 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。 |                 |                              |                                    |                         |                            |                         |
| 該學習階段<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>(表現任務)             | 融入議題<br>實質內涵            |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                              | 學習表現                               | 學習內容                    |                            |                         |
| 第一週             | 壹、快樂上學去<br>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 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2b-I-1 接受健康的生 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | 能說出至少三項正確的過馬路安全步驟（如：停、看、聽） | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。 |

|     |                                |   |                                                                                                                                                     |                                                                                                               |                                                           |                                                                      |                                                                                   |
|-----|--------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                |   | <p>越馬路的安全常識。</p> <p>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。</p> <p>3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。</p>                                                            | <p>活規範。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>                                                                      |                                                           | <p>能指出交通號誌與標誌的功能與意義</p>                                              | <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p>                                    |
|     | <p>貳、運動樂趣多</p> <p>六. 小小探險家</p> | 2 | <p>1. 能利用學校運動空間，從事身體活動，增進健康。</p> <p>2. 認識校園遊戲設施的名稱。</p> <p>3. 分辨學校空間、設備的安全性。</p> <p>4. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。</p> <p>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。</p> | <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | <p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> | <p>能正確使用運動空間進行基本活動（如跑步、跳繩、球類等）</p> <p>能描述運動對健康的益處（如促進血液循環、讓身體強壯）</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>       |
| 第二週 | <p>壹、快樂上學去</p> <p>一. 新生進行曲</p> | 1 | <p>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。</p> <p>2. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。</p> <p>3. 養成遵守乘車注意</p>                                                  | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>       | <p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p>                            | <p>能說出乘車時應注意的事項（如不嬉鬧、不將身體探出車窗）</p> <p>在搭乘校車或公車時，能表現出守秩序、聽指令的行為</p>   | <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p> |

|     |                     |   |                                                                                                        |                                                                                      |                                                |                                                                                                                                                                        |                                                                       |
|-----|---------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|     |                     |   | 事項的好習慣。                                                                                                |                                                                                      |                                                |                                                                                                                                                                        |                                                                       |
|     | 貳、運動樂趣多<br>六.小小探險家  | 2 | 1. 能分辨學校空間、設備的安全性。<br>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。<br>3. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。<br>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。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。                | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。<br>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>能指出校園中哪些空間與設備安全，哪些可能存在危險（如：濕滑樓梯、損壞的器材）</li> <li>能說明為什麼某些行為或環境是不安全的（如：在樓梯奔跑、擠在鞦韆旁）</li> <li>能在學習單或實地活動中標示或記錄安全與不安全的區域</li> </ul> | <b>【人權教育】</b><br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。   |
| 第三週 | 壹、快樂上學去<br>一. 新生進行曲 | 1 | 1. 列舉校園內適合遊戲的地方，並認識安全遊戲常識。<br>2. 能體會遊戲安全的重要性，且願意遵守注意事項。<br>3. 在校園中，嘗試運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。<br>4. 於生活中，嘗試自 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<br>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。                        | 能舉出自己過去曾經發生的不當行為（如玩遊戲時推人、占用樓梯）<br><br>能說出或寫出改善行為的方式（如下次先觀察場地再開始活動）                                                                                                     | <b>【安全教育】</b><br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E8 了解校園安全的意義。<br>安 E10 關注校園安全的事件。 |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|     |                     |   |                                                                                                                          |                                                                                      |                                    |                                                                                             |                                                                |
|-----|---------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|     |                     |   | 我察覺並修正個人不當的遊戲行為。                                                                                                         |                                                                                      |                                    |                                                                                             |                                                                |
|     | 貳、運動樂趣多<br>六. 小小探險家 | 2 | 1. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。<br>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。<br>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。                | 能與同學協調、分工、輪流，展現合作態度<br><br>在活動過程中表現出尊重他人（如不爭吵、不責怪、不強行介入遊戲）                                  | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。   |
| 第四週 | 壹、快樂上學去<br>一. 新生進行曲 | 1 | 1. 於放學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並且認識放學的安全常識。<br>2. 能體會交通安全的重要性，並且願意遵守注意事項。<br>3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的行為。<br>4. 養成遵守交通注意事項的好習慣。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<br>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。            | 能說出自己曾有的不安全交通行為（如跑出車道、玩手機不看路）<br><br>能提出具體改善行為的方法（如注意前方、遵守紅綠燈指示）<br><br>在日常生活或模擬活動中實際改正不當行為 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E8 了解校園安全的意義。<br>安 E10 關注校園安全的事件。 |
|     | 貳、運動樂趣多<br>七. 來玩呼拉圈 | 2 | 1. 能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操                                                                                            | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與                                                 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。<br>Cb-I-2 班級體育活動。 | 能夠完成呼拉圈的基本伸展動作（如手臂伸展、腰部轉動）                                                                  | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。                            |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|     |                                |   |                                                                                                      |                                                                            |                                               |                                                                         |                                                                                                                                         |
|-----|--------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                |   | <p>作呼拉圈。</p> <p>2. 能表現認真參與活動的積極態度。</p> <p>3. 能與同學培養默契合作完成動作。</p> <p>4. 維護自己與尊重他人的身體自主權。</p>          | <p>的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> |                                               | <p>活動過程中專注投入，不輕易放棄</p>                                                  | <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>                                                |
| 第五週 | <p>壹、快樂上學去</p> <p>二. 健康小達人</p> | 1 | <p>1. 能知道身體部位名稱。</p> <p>2. 能知道保持身體乾淨的重要性。</p>                                                        | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p>                                                   | <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>                   | <p>能正確說出並指出主要身體部位名稱（如頭、手、腳、眼睛、耳朵等）</p> <p>能列舉基本的個人清潔習慣（如勤洗手、勤洗澡、刷牙）</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>                                                                                                    |
|     | <p>貳、運動樂趣多</p> <p>七. 來玩呼拉圈</p> | 2 | <p>1. 能完成搖動呼拉圈的動作。</p> <p>2. 能在運動過程中，避免運動傷害。</p> <p>3. 平時能利用呼拉圈做運動。</p> <p>4. 能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>                      | <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb-I-2 班級體育活動。</p> | <p>能確實完成搖呼拉圈動作</p>                                                      | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |

|     |                     |   |                                                                                           |                                                                                                 |                                                |                                                            |                                                                                                              |
|-----|---------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第六週 | 壹、快樂上學去<br>二. 健康小達人 | 1 | 1. 能知道保持身體乾淨的重要性。<br>2. 能知道正確洗手的方法。<br>3. 能培養良好的衛生習慣。                                     | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>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。<br>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 是否能依正確程序完成洗手動作<br><br>是否能說明洗手的重要性與適當時機（如飯前、便後）             | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。                                                                                    |
|     | 貳、運動樂趣多<br>七. 來玩呼拉圈 | 2 | 1. 能運用身體做出指定動作。<br>2. 能表現認真參與活動的積極態度。<br>3. 能與同學培養默契合作完成動作。<br>4. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>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。                                 | 能正確完成指定動作<br><br>參與態度積極，願意嘗試與合作<br><br>注意並模仿同學的動作，願意學習調整自己 | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。<br>【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |
| 第七週 | 壹、快樂上學去<br>二. 健康小達人 | 1 | 1. 能知道正確洗臉的方法。<br>2. 能知道正確洗澡的方法。<br>3. 能培養良好的衛生習慣。                                        | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>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。<br>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 能清楚描述洗臉和洗澡的正確程序<br><br>能說出良好衛生習慣的好處與具體做法                   | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。                                                                                    |
|     | 貳、運動樂趣多<br>七. 來玩呼拉圈 | 2 | 1. 能運用身體做出指定動作。                                                                           | 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。                               | 展現良好的合作精神與默契。                                              | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界線與尊                                                                                    |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|     |                                |   |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                     |                                                              |                                                                                                            |
|-----|--------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                |   | <p>2. 能表現認真參與活動的積極態度。</p> <p>3. 能注意同學的動作，了解如何完成指示動作。</p> <p>4. 能與同學培養默契合作完成動作。</p> <p>5. 能利用呼拉圈完成各項指示動作。</p> <p>6. 能認真觀察並公正評判同學的動作。</p> <p>7. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。</p> | <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | <p>Cb-I-2 班級體育活動。</p>                                                               | <p>公正且具體地評價同學表現。</p> <p>遵守遊戲規則，配合完成團隊任務</p>                  | <p>重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
| 第八週 | <p>壹、快樂上學去</p> <p>二. 健康小達人</p> | 1 | <p>1. 能認識正確上廁所的方法。</p> <p>2. 能了解並做到上廁所的禮儀。</p> <p>3. 能認識正確上廁所的方法。</p> <p>4. 能了解並做到上廁所的禮儀。</p> <p>5. 能培養良好的衛生習慣。</p>                                                   | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>      | <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p> | <p>能完整且正確地執行上廁所的步驟</p> <p>表現出適當的禮儀行為</p> <p>有持續養成良好的衛生習慣</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>                                                                       |
|     | <p>貳、運動樂趣多</p> <p>八. 快樂動起來</p> | 2 | <p>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。</p>                                                                                                                              | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>                                                              | <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>                                  | <p>能清楚認識肢體部位並靈活運用。</p>                                       | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p>                                               |

|     |                     |   |                                                                                    |                                            |                    |                                                                  |                                                                                                                                                |
|-----|---------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                     |   | 2. 能主動參與各種身體活動。<br>3. 能專注欣賞他人優良動作表現。                                               | 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。                        |                    | 參與態度積極且持續投入。<br><br>能專注且具體地表達對他人動作的欣賞。                           | 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。                                                              |
| 第九週 | 壹、快樂上學去<br>三. 我長大了  | 1 | ※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。 | 是否能獨立完成指定任務或動作。<br><br>是否表達出正向的自我感受與肯定。<br><br>是否展現自主學習與自我激勵的態度。 | 【性別平等教育】<br>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。<br>【閱讀素養教育】<br>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。<br>閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。<br>閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 |
|     | 貳、運動樂趣多<br>八. 快樂動起來 | 2 | 1. 做出簡單的動作與同學打招呼。<br>2. 能在運動過程中，避免運動傷害。<br>3. 與同學培養默契，完成動作。<br>4. 維護自己與尊重他人的身體的主權。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>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。   | 安全意識是否落實於活動中<br><br>合作態度與團隊默契是否良好                                | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。<br>【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人 E8 了解兒童對遊戲權                                                   |

|     |                                |   |                                                                                                                    |                                                                                                              |                                                    |                                                                        |                                                                                                                                                                               |
|-----|--------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                |   | 5. 能表現認真參與活動的積極態度。                                                                                                 |                                                                                                              |                                                    | <p>尊重身體自主權的行為表現</p> <p>參與活動的積極度與專注度</p>                                | <p>利的需求。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>                                                                                                                         |
| 第十週 | <p>壹、快樂上學去</p> <p>三. 我長大了</p>  | 1 | <p>※能和同儕一起玩一起學習，喜歡共好的感受。</p>                                                                                       | 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。                              | <p>能積極參與團隊合作並表現友善態度</p> <p>能感受到並表達與同儕共好的愉快心情</p>                       | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。</p> <p>閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。</p> <p>閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p> |
|     | <p>貳、運動樂趣多</p> <p>八. 快樂動起來</p> | 2 | <p>1. 能自己做出課本圖示的動作。</p> <p>2. 能與同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型動作。</p> <p>3. 能說出最喜歡同學表演的造型動作。</p> <p>4. 能與同學一起合作，運用身體表演動作。</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> | <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> | <p>是否能正確完成指定動作。</p> <p>是否能積極參與合作，並展現創意。</p> <p>能清楚表達對同學表演動作的喜好與欣賞。</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>                                                      |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|      |                    |   |                                                               |                                                                   |                     |                                                         |                                                                                                                                                |
|------|--------------------|---|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                    |   | 作。                                                            |                                                                   |                     |                                                         | 【生涯規劃教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。                                                                                                                  |
| 第十一週 | 壹、快樂上學去<br>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。  | 能根據動作與表情正確辨識情緒狀態。<br><br>能用語言表達自己的觀察與推理                 | 【性別平等教育】<br>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。<br>【閱讀素養教育】<br>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。<br>閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。<br>閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 |
|      | 貳、運動樂趣多<br>八.快樂動起來 | 2 | 1. 在遊戲中表現出對肢體各部位完整概念。<br>2. 能主動參與各種身體活動。<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 透過遊戲活動，觀察學生是否能清楚運用並表現肢體各部位的動作。<br><br>觀察學生是否主動參與各種身體活動。 | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。<br>【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。             |

|      |                    |   |                                                                                                   |                                                                                                 |                     |                                                                                  |                                                                                                                                                |
|------|--------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第十二週 | 壹、快樂上學去<br>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。<br>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。<br>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<br>是否能清楚用言語或表情表達情緒。<br><br>是否能提出合理的方法來緩和或改善情緒狀況。<br><br>是否願意參與討論並反思自己的情緒管理。 | 【性別平等教育】<br>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。<br>【閱讀素養教育】<br>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。<br>閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。<br>閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 |
|      | 貳、運動樂趣多<br>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。<br>2.遵守規則並表現出積極參與的態度。<br>3.能專注欣賞他人身體動作表現。<br>4.能靈活運用肢體，表現出閃躲及移動身體的動作。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>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。 | 對肢體部位的認識是否清楚且準確。<br><br>閃躲動作的完成度與靈活性。                                            | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。<br>【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。             |
| 第十三週 | 壹、快樂上學去<br>四.活力加油站 | 1 | 1.能連結生活經驗，發覺早餐的重要性。<br>2.願意養成吃早餐的                                                                 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2a-I-1 發覺影響健康                                                              | Ea-I-2 基本的飲食習慣。     | 能清楚說出早餐對健康的好處並結合自身經驗。                                                            | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。                                                                                                                      |

|      |                     |   |                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                     |                                                                 |                                                                                         |
|------|---------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                     |   | 習慣。                                                                                                                  | 的生活態度與行為。<br>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。                                                                   |                                                                     | 願意且持續養成吃早餐的生活習慣。                                                |                                                                                         |
|      | 貳、運動樂趣多<br>九. 快樂走跑跳 | 2 | 1. 認識操場、跑道與使用規則。<br>2. 遵守操場跑道使用規則,並和他人一同跑步。<br>3. 了解暖身運動的重要性。<br>4. 認識並做出各項暖身伸展動作。<br>5. 認識走、跑動作。<br>6. 能做出及變換走、跑動作。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。<br>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。<br>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 是否清楚認識操場及跑道名稱與規則。<br><br>是否遵守操場跑道規則,合作跑步。<br><br>暖身運動的重要性認知與實踐。 | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同,並討論與遵守團體的規則。<br>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 第十四週 | 壹、快樂上學去<br>四. 活力加油站 | 1 | 1. 能說出常見的早餐種類。<br>2. 能接納並嘗試不同的早餐。<br>3. 能覺察珍惜食物的重要性。<br>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。<br>1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>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。                                               | 是否願意嘗試不同早餐,展現開放心態。<br><br>是否能覺察並表達珍惜食物的重要性。                     | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。                                                                |
|      | 貳、運動樂趣多<br>九. 快樂走跑跳 | 2 | 1. 模仿做出各種型態走、跑的動作。<br>2. 做出各種型態走、跑的動作。                                                                               | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。                                                        | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。                                                  | 動作模仿的準確度與多樣性。                                                   | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同,並討論與遵守團體的規則。                                                   |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|      |                     |   |                                                                        |                                                          |                    |                                                          |                                                                                            |
|------|---------------------|---|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                     |   | 3. 專注欣賞他人動作表現。                                                         | 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。                                     |                    | 動作完成的流暢性與正確性。<br><br>專注觀察及正向評價同伴動作的能力。                   | 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。                                           |
| 第十五週 | 壹、快樂上學去<br>四. 活力加油站 | 1 | ※能認識選擇健康食物的原則。                                                         | 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。                                     | Ea-I-2 基本的飲食習慣。    | 能清楚說出健康食物選擇的主要原則。<br><br>能正確辨識及選擇健康的食物選項。                | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。                                                                  |
|      | 貳、運動樂趣多<br>九. 快樂走跑跳 | 2 | 1. 做出原地跳與連續前進跳的動作。<br>2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。<br>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。<br>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。 | 跳躍動作的正確性與連貫性。<br><br>遵守規則與合作態度。<br><br>是否自主利用課餘時間從事相關活動。 | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 第十六週 | 壹、快樂上學去<br>四. 活力加油站 | 1 | 1. 能認識少糖、不油炸的食物種類。<br>2. 能做到良好的用餐行為。                                   | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。<br>4a-I-2 養成健康的生 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。    | 能正確識別少糖、不油炸的食物種類。<br><br>是否表現出良好的用餐習慣與行為。                | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。                                                                  |

|      |                      |   |                                                                        |                                                          |                     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                |
|------|----------------------|---|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                      |   |                                                                        | 活習慣。                                                     |                     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                |
|      | 貳、運動樂趣多<br>九.快樂走跑跳   | 2 | 1. 在遊戲中做出變換走、跑、跳的動作。<br>2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。<br>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。<br>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。  | <ul style="list-style-type: none"> <li>動作變換的靈活性與正確性。</li> <li>遵守規則與合作態度。</li> <li>行進中動作選擇及轉換的判斷力。</li> </ul> | <b>【人權教育】</b><br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人 E8 了解兒童對遊戲權利的的需求。                                                                                             |
| 第十七週 | 壹、快樂上學去<br>五.校園生活健康多 | 1 | 1. 在學校發生事情能主動尋求協助。<br>2. 學習解決問題的能力。                                    | 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。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 是否主動表達需求並尋求協助。<br><br>是否具備基本的問題分析與解決能力。                                                                      | <b>【家庭教育】</b><br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。<br><b>【生涯規劃教育】</b><br>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。<br><b>【閱讀素養教育】</b><br>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。<br><b>【戶外教育】</b><br>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）。 |
|      | 貳、運動樂趣多<br>十.和球做朋友   | 2 | 1. 知道教材示範繞球的動作。<br>2. 能盡力完成教材動                                         | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>1d-I-1 描述動作技能                     | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。    | 繞球與夾球動作的完成度與正確性。                                                                                             | <b>【品德教育】</b><br>品 E1 良好生活習慣與德行。                                                                                                                                                               |

|      |                                  |   |                                                                                                              |                                                                                                                                  |                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                       |
|------|----------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                  |   | <p>作。</p> <p>3. 能觀察他人活動的表現。</p> <p>4. 能利用課餘時間，從事玩球運動。</p> <p>5. 能知道並做出教材示範夾球的動作。</p> <p>6. 能和同學互相合作完成活動。</p> | <p>基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> |                     | <p>對他人動作的觀察與回饋能力。</p> <p>合作態度及團隊精神。</p> <p>課餘時間自主運動的意願。</p>                                                                          | <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>                                                                                                |
| 第十八週 | <p>壹、快樂上學去</p> <p>五. 校園生活健康多</p> | 1 | <p>1. 知道健康中心的設備及器材的使用方法。</p> <p>2. 能適時、適切使用健康中心的設備或器材，以維護健康。</p>                                             | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>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。</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>                             | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>觀察學生是否能正確說明並示範健康中心設備及器材的使用方法。</li> <li>觀察學生是否能在適當的時機，安全且適切地使用設備或器材來維護健康。</li> <li></li> </ul> | <p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>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。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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）。</p> |
|      | <p>貳、運動樂趣多</p> <p>十. 和球做朋友</p>   | 2 | <p>1. 能知道並做出教材示範夾球跳的動作。</p> <p>2. 能盡力完成教材動</p>                                                               | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能</p>                                                                                  | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。    | <p>評估學生是否能盡力完成夾球跳的動作。</p>                                                                                                            | <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>                                                                                                                                                                  |

|      |                                  |   |                                                              |                                                                                                                                  |                            |                                                                              |                                                                                                                                                                                                       |
|------|----------------------------------|---|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                  |   | <p>作。</p> <p>3. 能和同學互相合作完成活動。</p> <p>4. 能觀察他人活動的表現。</p>      | <p>基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> |                            | <p>觀察學生在活動中與同學的合作態度與表現。</p>                                                  | <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>                                                                                                |
| 第十九週 | <p>壹、快樂上學去</p> <p>五. 校園生活健康多</p> | 1 | <p>1. 能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。</p> <p>2. 能禮貌對待醫護人員，並事實表達謝意。</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p>                                                                                                         | <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> | <p>透過問答了解學生是否知道學校護理師及醫師的服務內容。</p> <p>利用情境模擬活動，觀察學生能否禮貌且適當地與醫護人員互動，並表達謝意。</p> | <p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>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。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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）。</p> |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|      |                       |   |                                                                                                                          |                                                                                                                                        |                                                                            |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |
|------|-----------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 貳、運動樂趣多<br>十. 和球做朋友   | 2 | <p>1. 能知道並做到教材示範滾接球的動作。</p> <p>2. 能盡力完成教材動作。</p> <p>3. 能和同學互相合作完成活動。</p> <p>4. 能觀察他人活動的表現。</p> <p>5. 能利用課餘時間，從事玩球運動。</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> | <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>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。</p> | <p>觀察學生是否能正確模仿教材示範的滾接球動作。</p> <p>評估學生是否能盡力完成滾接球的動作。</p> <p>觀察學生在活動中與同學的合作表現。</p>      | <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>                                                           |
| 第二十週 | 壹、快樂上學去<br>五. 校園生活健康多 | 1 | <p>1. 能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做。</p> <p>2. 能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。</p>                                                              | <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>                                                                       | <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>                                                 | <p>透過口頭問答，了解學生是否知道健康檢查複檢（再檢查）的流程與目的。</p> <p>觀察學生在日常生活中是否能落實守護身體健康的行為，如飲食衛生、運動習慣等。</p> | <p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>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。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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）。</p> |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|       |                     |   |                                                                                                                      |                                                                                                                                         |                                                                            |                                                                                                                       |                                                                                                                                         |
|-------|---------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | 貳、運動樂趣多<br>十.和球做朋友  | 2 | <p>1. 能了解教材的活動關卡動作。</p> <p>2. 能觀察他人活動的表現。</p> <p>3. 能做出教材闖關活動的動作技巧。</p> <p>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。</p>    | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p> | <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>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。</p> | <p>觀察學生是否能理解教材中各活動關卡的動作要求。</p> <p>評估學生是否能專注觀察並描述他人活動的表現。</p>                                                          | <p>【品德教育】</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
| 第二十一週 | 壹、快樂上學去<br>一. 新生進行曲 | 1 | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。</p> | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>                                                          | <p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p>                                             | <p>透過教師提問，檢視學生是否了解走路上學及穿越馬路的安全常識。</p> <p>利用情境模擬（例如過馬路模擬活動），觀察學生是否能遵守安全注意事項。</p> <p>鼓勵學生分享並反思自身走路過馬路的行為，是否有需要修正之處。</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安E2 了解危機與安全。</p> <p>安E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安E10 關注校園安全的事件。</p>                                                          |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|  |                    |   |                                                                                                                         |                                                                                            |                                                |                                                                                                    |                                                            |
|--|--------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|  | 貳、運動樂趣多<br>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。<br>2.認識校園遊戲設施的名稱。<br>3.分辨學校空間、設備的安全性。<br>4.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。<br>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。 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。<br>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 | 觀察評量<br><br>觀察學生是否能積極利用學校運動空間從事身體活動，提升健康。<br><br>口頭問答檢測學生對校園遊戲設施名稱的認識。<br><br>評估學生能否分辨學校空間與設備的安全性。 | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>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。

臺南市南區日新國民小學 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/□藝才班)

|      |                                   |                 |     |      |                      |
|------|-----------------------------------|-----------------|-----|------|----------------------|
| 教材版本 | 南一                                | 實施年級<br>(班級/組別) | 一年級 | 教學節數 | 每週( 3 )節，本學期共( 60 )節 |
| 課程目標 | 1.能認識六大類食物及其功能。<br>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。<br>4. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。<br>5. 能知道眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。<br>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。<br>7. 能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。<br>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。<br>9. 能了解生病期間的在家照護要點。<br>10. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。<br>11. 能靈活反應出各項動作，並能應用在生活上。<br>12. 能體會與掌握單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作。<br>13. 能於活動中和他人合作，並展現技巧完成任務。<br>14. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。                                                            |                       |    |                |                   |                       |                                |                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----|----------------|-------------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|
| 該學習階段<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>(表現任務)                 | 融入議題<br>實質內涵                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                       |    |                | 學習表現              | 學習內容                  |                                |                                           |
| 第一週                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 壹、守護健康有一套<br>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。 | 透過口頭問答，檢視學生是否能說出六大類食物名稱及各自的功能。 | 【環境教育】<br>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的 |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|     |                       |   |                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                           |                                                                                      |                                                                        |
|-----|-----------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|     |                       |   |                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                           |                                                                                      | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。                                              |
|     | 貳、運動歡暢樂趣多<br>六. 童玩真有趣 | 2 | 1. 能說出各種童玩的起源。<br>2. 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。<br>3. 能選擇適合自己的童玩遊戲。<br>4. 能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。                                                                | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>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。<br>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 透過口頭問答，檢視學生是否能說出各種童玩的起源及玩法。<br><br>觀察學生是否能示範童玩的簡易動作要領，特別是沙包玩法。                       | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。           |
| 第二週 |                       | 0 |                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                           |                                                                                      |                                                                        |
| 第三週 | 壹、守護健康有一套<br>一. 飲食面面觀 | 1 | 1. 能認識六大類食物及其功能。<br>2. 能依照六大類食物的標準將食物分類。<br>3. 能記錄食用的食物，並完成分類。<br>4. 能養成均衡攝取六大類食物的習慣。<br>5. 了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。<br>6. 認識並做到珍惜食物的好行為。<br>7. 能養成珍惜食物的 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。<br>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。                     | 理解各類食物對身體的功能。<br><br>口頭問答，檢視學生是否能說出六大類食物名稱及功能。<br><br>分類練習，讓學生依據六大類食物標準將食物圖片或實物正確分類。 | 【環境教育】<br>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的<br>【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |

|     |                       |   |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                       |                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                     |
|-----|-----------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|     |                       |   | 好習慣。                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                       |                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                     |
|     | 貳、運動歡暢樂趣多<br>六. 童玩真有趣 | 2 | 1. 能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。<br>2. 能做出拋接及投擲沙包的動作。<br>3. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。<br>4. 能製作風車並了解風車的玩法。<br>5. 能認真參與各項風車遊戲活動。<br>6. 能體驗團隊合作的樂趣，遵守遊戲規則。<br>7. 能製作紙飛機，並了解紙飛機的玩法。<br>8. 能在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。<br>9. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。<br>4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。<br>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 評估學生是否能根據自身喜好和能力，選擇適合自己的童玩遊戲並參與遊玩。<br><br>透過實際操作觀察學生是否能完成： <ul style="list-style-type: none"> <li>拋接與投擲沙包的基本動作</li> <li>風車與紙飛機的製作與遊戲玩法展示</li> </ul> 口頭分享或小日記寫作，了解學生是否： <ul style="list-style-type: none"> <li>知道沙包、風車、紙飛機的玩法</li> </ul> | <b>【人權教育】</b><br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 第四週 | 壹、守護健康有一套<br>一. 飲食面面觀 | 1 | 1. 能認識排便對健康的影響。<br>2. 能養成良好生活習慣，幫助排便順暢。<br>3. 透過活動知道自己                                                                                                                                                                      | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>2b-I-2 願意養成個人                                                               | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。<br>Ea-I-2 基本的飲食習慣。  | 評量學生是否能說出排便對健康的影響(如：預防便秘、排除體內廢物等)                                                                                                                                                                                                       | <b>【環境教育】</b><br>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。                 |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|     |                       |   |                                                                                              |                                                                              |                                                   |                                                                           |                                       |
|-----|-----------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|     |                       |   | 理解或不理解的部分<br>能針對不理解處提問<br>或和同學想辦法解<br>決。                                                     | 健康習慣。<br>4a-I-2 養成健康的生<br>活習慣。                                               |                                                   |                                                                           | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與<br>德行。         |
|     | 貳、運動歡暢樂趣多<br>七. 反應高手  | 2 | 1. 能做出簡單急停動<br>作。<br>2. 能明白快速反應在<br>生活中的運用。<br>3. 能創造動作讓同組<br>的學童模仿。<br>4. 能模仿同學創造出<br>來的動作。 | 1c-I-1 認識身體活動<br>的基本動作。<br>1c-I-2 認識基本的運<br>動常識。<br>3c-I-1 表現基本動作<br>與模仿的能力。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投<br>擲遊戲。<br>Ib-I-1 唱、跳與模仿性<br>律動遊戲。 | 學生輪流創造一個<br>簡單的身體動作（可包<br>含急停動作），由同組<br>同學模仿。<br><br>所有學生輪流模仿<br>他人的創意動作。 | 【人權教育】<br>人 E8 了解兒童對遊戲<br>權利的需求。      |
| 第五週 | 壹、守護健康有一套<br>二. 歡喜做朋友 | 1 | ※可以從觀察他人互<br>動的狀況猜測對方的<br>人際互動，並能說出<br>和好朋友一起分享的<br>感覺和喜好。                                   | 3b-I-1 能於引導下，<br>表現簡易的自我調適<br>技能。                                            | Fa-I-2 與家人及朋友和<br>諧相處的方式。                         | 提供情境圖片或小<br>短劇（如：兩位同學一<br>起玩遊戲、分享點心、<br>或發生小爭執後和好等<br>互動場景）。              | 【性別平等教育】<br>性 E11 培養性別間合宜<br>表達情感的能力。 |
|     | 貳、運動歡暢樂趣多<br>七. 反應高手  | 2 | 1. 能在遊戲中做出迅<br>速起立及快跑動作。<br>2. 能依指令迅速做出<br>移動、蹲下、跳躍的<br>動作。                                  | 1c-I-1 認識身體活動<br>的基本動作。<br>1c-I-2 認識基本的運<br>動常識。<br>4d-I-1 願意從事規律<br>身體活動。   | Ab-I-1 體適能遊戲。<br>Ga-I-1 走、跑、跳與投<br>擲遊戲。           | 是否能在指令發出<br>後迅速反應。<br><br>是否能做出正確且<br>到位的動作（如起立、<br>移動、蹲下、跳躍<br>等）。       | 【人權教育】<br>人 E8 了解兒童對遊戲<br>權利的需求。      |

|     |                       |   |                                                                                                                    |                                                                |                                     |                                                                                   |                                          |
|-----|-----------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 第六週 | 壹、守護健康有一套<br>二. 歡喜做朋友 | 1 | 1. 願意嘗試與不熟悉的人互動。<br>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。               | <b>設計小組或兩人互動活動</b> (如：角色扮演、互相介紹、合作完成任務等)，讓學生與較不熟悉的同學分組進行互動。                       | <b>【性別平等教育】</b><br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |
|     | 貳、運動歡暢樂趣多<br>七. 反應高手  | 2 | 1. 能依指令迅速做出折返動作。<br>2. 能迅速做出起立與快跑動作。<br>3. 能迅速做出移動、急停及轉向折返動作。<br>4. 能在遊戲過程中，做出判斷與改變遊戲策略。<br>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。<br>1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Ab-I-1 體適能遊戲。<br>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 教師發出指令<br>(如：「起立→前跑→急停→轉向→折返」)。<br><br>學生聽指令並立即進行動作。                              | <b>【人權教育】</b><br>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<br>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。<br>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。               | 模擬「生氣情境」的角色扮演活動，例如「同學搶了我的玩具」「排隊時被插隊」，引導學生依指示步驟：<br><br>1. 說出自己當下的感受(如：我很生氣、我不開心)。 | <b>【性別平等教育】</b><br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |

|     |                       |   |                                                                                                                                        |                                                                                                                    |                       |                                                                                              |                                              |
|-----|-----------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|     |                       |   |                                                                                                                                        |                                                                                                                    |                       | <p>2. 嘗試說明原因<br/>(如：因為你不排隊、因為你搶了我的東西)。</p> <p>3. 想一個解決方法<br/>(如：請老師幫忙、請你下次不要這樣、我們可以輪流玩)。</p> |                                              |
|     | 貳、運動歡暢樂趣多<br>八. 我有好身手 | 2 | <p>1. 能利用肢體支撐身體，表現簡單的平衡動作。</p> <p>2. 能專注觀賞他人的動作表現，且樂於參與並完成連續動作。</p> <p>3. 能靈活的表現出簡單的全身性身體活動，完成肌力訓練。</p> <p>4. 能在遊戲活動中，表現出對肢體的控制能力。</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | <p>評估學生在觀看同學示範時的專注度，及參與連續動作的積極性和完成度。</p> <p>透過指定肌力訓練動作，觀察學生動作的靈活性和完整性。</p>                   |                                              |
| 第八週 | 壹、守護健康有一套<br>二. 歡喜做朋友 | 1 | <p>1. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。</p> <p>2. 能根據自己的能力完成工作並充分練</p>                                                                           | <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>                                                    | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | <p>透過問答或討論，檢視學生對分工合作重要性的理解。</p>                                                              | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|     |                          |   |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                          |                               |                                                                                                       |                                                                         |
|-----|--------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|     |                          |   | <p>習。</p> <p>3. 能了解分工合作的重要性。</p> <p>4. 能演練不同情境中分工合作的行為。</p>                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |                               | <p>以角色扮演或情境模擬，觀察學生在不同情境中合作的表現。</p>                                                                    |                                                                         |
|     | 貳、運動歡暢樂趣多<br>八. 我有好身手    | 2 | <p>1. 能利用肢體學習金雞蛋及不倒翁的動作。</p> <p>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。</p> <p>3. 利用活動訓練肢體的開展，並快樂參與遊戲及運動。</p> <p>4. 能利用肢體學習動物行走的動作。</p> <p>5. 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。</p> <p>6. 利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p> | <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>  | <p>觀察學生是否能模仿並完成金雞蛋與不倒翁的肢體動作。</p> <p>評估學生在觀察同學動作時的專注度與模仿能力。</p> <p>透過活動參與情況，判斷學生是否積極且愉快地參與肢體開展與遊戲。</p> |                                                                         |
| 第九週 | 壹、守護健康有一套<br>三. 帶著眼耳鼻去旅行 | 1 | <p>※能知道眼睛在生活中的重要性。</p>                                                                                                                                                                                | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p>                                                                                                                                                 | <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> | <p>透過口頭問答，檢視學生是否能說出眼睛的重要用途與功能。</p>                                                                    | <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E3 善用五官的感</p> |

|     |                          |   |                                                                                                   |                                                                                                                                                |                        |                                        |                                                                                                                             |
|-----|--------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                          |   |                                                                                                   |                                                                                                                                                |                        |                                        | <p>知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> |
|     | 貳、運動歡暢樂趣多<br>八. 我有好身手    | 2 | <p>1. 能利用肢體學習動物行走的動作。</p> <p>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。</p> <p>3. 利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。  | 觀察學生模仿動物行走動作的準確度與積極參與度，並請學生說出所模仿的動物名稱。 |                                                                                                                             |
| 第十週 | 壹、守護健康有一套<br>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。 | 口頭說出用眼的注意事項                            | <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p><b>【戶外教育】</b></p> <p>戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境</p>                   |

|      |                          |   |                                                                                                                              |                                                                                                                               |                                                            |                                                |                                                                                                                                       |
|------|--------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                          |   |                                                                                                                              |                                                                                                                               |                                                            |                                                | <p>感受的能力。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p>                                      |
|      | 貳、運動歡暢樂趣多<br>九. 跳躍大進擊    | 2 | <p>1. 能在移動時進行跳躍動作。</p> <p>2. 能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。</p> <p>3. 和同學配合做出跳、碰動作。</p>                                           | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>              | <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>             | 觀察學生在移動時是否能順利做出連續跳躍動作，並與同學合作完成跳碰動作。            | <p>【人權教育】</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>                                                                                               |
| 第十一週 | 壹、守護健康有一套<br>三. 帶著眼耳鼻去旅行 | 1 | <p>1. 能知道眼睛的保健方式。</p> <p>2. 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。</p> <p>3. 能於日常生活中舉例眼睛受傷時適用的處理技巧。</p> <p>4. 能了解正確處理眼睛受傷的重要性，感受不當的處理方式對</p> | <p>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。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生</p> | <p>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> | 透過口頭問答檢核學生是否知道眼睛保健及受傷處理的方法，並觀察學生在模擬急救操作活動中的表現。 | <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|      |                              |   |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                            |                                                         |                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
|------|------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                              |   | 健康所造成的威脅。<br>5. 能於師長引導下，<br>於生活中操作眼睛傷<br>害事件急救的健康技<br>能。                                                                                                                          |                                                                                                                                            |                                                         |                                                                                 | 安 E11 了解急救的重要<br>性。<br>安 E12 操作簡單的急救<br>項目。                                                                                                                                   |
|      | 貳、運動歡暢樂趣多<br>九. 跳躍大進擊        | 2 | 1. 和同學配合做出波<br>浪跳躍動作。<br>2. 能說出各種動物跳<br>躍的特色。                                                                                                                                     | 1c-I-1 認識身體活動<br>的基本動作。<br>1c-I-2 認識基本的運<br>動常識。<br>2c-I-2 表現認真參與<br>的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作<br>與模仿的能力。                                    | Ab-I-1 體適能遊戲。<br>Ga-I-1 走、跑、跳與投<br>擲遊戲。                 | 觀察學生與同學合作完<br>成波浪跳躍動作的情<br>況，並請學生口頭說出<br>不同動物跳躍的特色。                             | 【人權教育】<br>人 E8 了解兒童對遊戲<br>權利的需求。                                                                                                                                              |
| 第十二週 | 壹、守護健康有一套<br>三. 帶著眼耳鼻去旅<br>行 | 1 | 1. 能知道耳朵在生活<br>中的重要性與保健方<br>式。<br>2. 能於日常生活中舉<br>例說明，耳朵內有異<br>物時適用的處理技<br>巧。<br>3. 能了解正確處理耳<br>朵內有異物的重要<br>性，感受不當的處理<br>方式對健康所造成的<br>威脅。<br>4. 能在師長引導下，<br>於生活中操作排除耳<br>朵進水的健康技能。 | 1b-I-1 舉例說明健康<br>生活情境中適用的健<br>康技能和生活技能。<br>2a-I-2 感受健康問題<br>對自己造成的威脅<br>性。<br>3a-I-2 能於引導下，<br>於生活中操作簡易的<br>健康技能。<br>4a-I-2 養成健康的生<br>活習慣。 | Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件<br>急救處理方法。<br>Da-I-2 身體的部位與衛<br>生保健的重要性。 | 讓學生舉例說明耳<br>朵內有異物時的正確處<br>理方法。<br><br>討論不當處理耳朵<br>異物可能帶來的健康風<br>險，觀察學生理解程<br>度。 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與<br>心理面向。<br>【戶外教育】<br>戶 E3 善用五官的感<br>知，培養眼、耳、鼻、<br>舌、觸覺及心靈對環境<br>感受的能力。<br>【安全教育】<br>安 E3 知道常見事故傷<br>害。<br>安 E11 了解急救的重要<br>性。<br>安 E12 操作簡單的急救<br>項目。 |

|      |                          |   |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                            |                                                                |                                                                                                                                                                                      |
|------|--------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 貳、運動歡暢樂趣多<br>九. 跳躍大進擊    | 2 | <p>1. 能創造模仿各種動物跳躍的動作。</p> <p>2. 能以跳躍動作完成猜拳遊戲。</p> <p>3. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。</p>                                                                                                                            | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>               | <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>             | <p>觀察學生能否創造並模仿不同動物的跳躍動作。</p> <p>透過遊戲過程，檢視學生是否能用跳躍動作完成猜拳遊戲。</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>                                                                                                                                              |
| 第十三週 | 壹、守護健康有一套<br>三. 帶著眼耳鼻去旅行 | 1 | <p>1. 能知道鼻子在生活中的重要性與保健方式。</p> <p>2. 能於日常生活中舉例流鼻血時適用的處理技巧。</p> <p>3. 能了解正確處理流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。</p> <p>4. 能於師長引導下，於生活中操作止住鼻血的健康技能。</p> <p>5. 能知道眼、耳、鼻的重要性及保健方式。</p> <p>6. 能確實愛護眼耳鼻，進而養成良好生活習慣。</p> | <p>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。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> | <p>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> | <p>請學生舉例流鼻血時的正確處理方法。</p> <p>透過討論，了解學生是否能認識不當處理流鼻血的危害。</p>      | <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> |

|      |                         |   |                                                                                               |                                                                                 |                                                           |                                                                     |                                                                                                 |
|------|-------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 貳、運動歡暢樂趣多<br>九. 跳躍大進擊   | 2 | 1. 能以跳躍動作完成猜拳遊戲。<br>2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。<br>3. 能結合音樂音符、五線譜概念做出跳躍動作。<br>4. 能結合數學加減法運算，做出跳躍動作。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>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。                                        | 觀察學生是否能用跳躍動作完成猜拳遊戲。<br><br>評估學生是否遵守遊戲規則並與同伴合作。                      | 【人權教育】<br>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<br>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。<br>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。                                 | 觀察學生是否能以雙方都感到舒服的方式打招呼。<br><br>透過問答或情境演練，了解學生是否能說出自己能接受與不能接受的身體碰觸部位。 | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。<br>【人權教育】<br>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。<br>【法治教育】<br>法 E8 認識兒少保護。 |
|      | 貳、運動歡暢樂趣多<br>十. 手腳並用    | 2 | 1. 能知道手部向上拍氣球前進的相關動作。<br>2. 能運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。<br>3. 能在一定時間內連                                | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>2c-I-2 表現認真參與 | 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。 | 評估學生是否能運用不同手部部位完成拍氣球動作。<br><br>計時並記錄學生在限定時間內拍起氣球的次數。                | 【人權教育】<br>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。<br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。<br>品 E3 溝通合作與和諧                       |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|      |                                           |   |                                                                                                            |                                                                                                                                 |                                                                  |                                                                              |                                                                                                                            |
|------|-------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                           |   | <p>續將氣球拍起，越多越好。</p> <p>4. 能發揮創意，創造不同動作並實踐。</p> <p>5. 能知道拍氣球接力相關動作。</p> <p>6. 能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。</p>        | <p>的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>                            |                                                                  |                                                                              | <p>人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>                                                                          |
| 第十五週 | <p>壹、守護健康有一套</p> <p>四.</p> <p>自我保護小勇士</p> | 1 | <p>1. 能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。</p> <p>2. 能清楚描述身體碰觸帶給自己的感受。</p> <p>3. 能知道遭受侵犯時，保護自己的方法。</p>                   | <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p>                                                                                                  | <p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p>                                 | <p>透過口頭問答，確認學生能正確指出身體隱私處的位置，並知道不能讓他人觸碰。</p> <p>觀察或請學生用言語表達自己被碰觸時的感受是否清楚。</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E8 認識兒少保護。</p> |
|      | <p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>十. 手腳並用</p>           | 2 | <p>1. 能知道拍氣球接力相關動作。</p> <p>2. 能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。</p> <p>3. 能知道擊球過網的活動規則並遵守。</p> <p>4. 能知道並完成擊球過網的相關動作。</p> | <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作</p> | <p>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。</p> | <p>透過口頭問答，確認學生能說出拍氣球接力的基本動作。</p> <p>觀察學生在拍氣球接力活動中，是否能與他人合作完成任務。</p>          | <p>【人權教育】</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p>        |

|      |                         |   |                                                                                                               |                                                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                         |                                                                                                             |
|------|-------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                         |   | 5. 能知道如何和他人合作進行擊球過網。                                                                                          | 常識，處理練習或遊戲問題。<br>4d-I-1 願意從事規律身體活動。                                                                                                         |                                                                                                                          |                                                                         | 安 E7 探究運動基本的保健。                                                                                             |
| 第十六週 | 壹、守護健康有一套<br>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。<br>2. 能演練遭遇緊急情況時尋求協助的方法。<br>3. 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。                       | 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。<br>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。                                                                                                | 透過口頭問答或情境問題，檢視學生是否了解緊急情況下的自我保護與求助方式。<br><br>觀察學生參與緊急情況模擬演練時，能否正確表現求助行為。 | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。<br>【人權教育】<br>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。<br>【法治教育】<br>法 E8 認識兒少保護。             |
|      | 貳、運動歡暢樂趣多<br>十. 手腳並用    | 2 | 1. 能知道擊球過網的活動規則並遵守。<br>2. 能知道並完成擊球過網的相關動作。<br>3. 能知道如何和他人合作進行擊球過網。<br>4. 能知道並完成相關的踢氣球動作。<br>5. 能於活動中展現踢氣球的技能。 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>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。<br>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。 | 觀察學生是否能正確完成擊球過網及踢氣球的動作。<br><br>評估學生在合作遊戲中，是否能與同學協調配合進行擊球過網。             | 【人權教育】<br>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。<br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。<br>【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |

|      |                       |   |                                                                                       |                                                                                                                                             |                                                             |                                                                   |                                                                                                             |
|------|-----------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第十七週 | 壹、守護健康有一套<br>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。<br>2. 知道身體不舒服時的適切處理方式。<br>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。<br>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。           | 透過口頭問答，確認學生知道身體不舒服時應到健康中心求助，並回家告知家人。<br><br>觀察學生是否能說出適當的身體不適處理方法。 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。                                                                                   |
|      | 貳、運動歡暢樂趣多<br>十. 手腳並用  | 2 | 1. 能於活動中展現踢氣球的技能。<br>2. 能知道並完成跑跑踢踢的相關動作。<br>3. 能利用不同腳的部位完成踢擊動作。<br>4. 能穩定踢中擺動中不同種類的球。 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>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。 | 觀察學生在活動中是否能正確展現踢氣球的技巧。<br><br>透過示範與實作，檢視學生是否能完成跑跑踢踢的動作。           | 【人權教育】<br>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。<br>【品德教育】<br>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。<br>【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十八週 | 壹、守護健康有一套<br>五. 抗病小高手 | 1 | 1. 能認識感染腸病毒期間的症狀。<br>2. 能遵守腸病毒糾察守則。<br>3. 能在日常生活中，                                    | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。<br>2b-I-2 願意養成個人                                                                                     | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。                                     | 透過口頭問答，檢視學生是否能說出腸病毒感染期間的常見症狀。                                     | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。                                                                                   |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|      |                        |   |                                                                                                |                                                                                                          |                                                                    |                                                                         |                                                                          |
|------|------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|      |                        |   | 自我要求做到糾察守則的規範行為。                                                                               | 健康習慣。                                                                                                    |                                                                    | 觀察學生是否了解並能說出腸病毒糾察守則的內容。                                                 |                                                                          |
|      | 貳、運動歡暢樂趣多<br>十一. 大家來跳繩 | 2 | 1. 能了解跳繩運動的好處及安全原則。<br>2. 能做出跳繩伸展操的動作。<br>3. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。<br>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。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>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。<br>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。                          | 觀察學生是否能正確完成跳繩伸展操動作。                                                     | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。             |
| 第十九週 | 壹、守護健康有一套<br>五. 抗病小高手  | 1 | 1. 能了解生病期間的在家照護要點。<br>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<br>活習慣。<br>3a-I-2 能於引導下，<br>於生活中操作簡易的<br>健康技能。                                             | Fb-I-2 兒童常見疾病的<br>預防與照顧方法。                                         | 1. 能了解生病期間的在家照<br>護要點。<br>2. 能知道感染腸病毒期間適<br>合進食的食物。                     | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德<br>行。                                            |
|      | 貳、運動歡暢樂趣多<br>十一. 大家來跳繩 | 2 | 1. 能了解並說出跳繩一<br>跳一迴旋的動作要領。<br>2. 能在跳繩遊戲中體<br>驗快樂互動，並認真<br>學習。<br>3. 能做出跳繩一跳一<br>迴旋的基本動作技<br>巧。 | 1c-I-2 認識基本的運<br>動常識。<br>2d-I-2 接受並體驗多<br>元性身體活動。<br>3c-I-1 表現基本動作<br>與模仿的能力。<br>4c-I-2 選擇適合個人<br>的身體活動。 | Ab-I-1 體適能遊戲。<br>Ce-I-1 其他休閒運動入<br>門遊戲。<br>Ic-I-1 民俗運動基本動<br>作與遊戲。 | 透過口頭問答，了解學生是<br>否能說出跳繩一跳一迴旋的<br>動作要領。<br><br>觀察學生在跳繩遊戲中的互<br>動態度及學習專注度。 | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求<br>的不同，並討論與遵守<br>團體的規則。<br>人 E8 了解兒童對遊戲<br>權利的需求。 |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|       |                        |   |                                                       |                                                                        |                                      |                                                                    |                                                              |
|-------|------------------------|---|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|       |                        |   | 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<br>五. 抗病小高手  | 1 | 1. 知道預防生病的好行為。<br>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。<br>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。<br>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。               | 口頭問答，檢視學生是否能說出預防生病的好行為。<br><br>觀察學生在日常生活是否能落實預防生病的行為，如勤洗手、保持環境整潔等。 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。                                    |
|       | 貳、運動歡暢樂趣多<br>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。<br>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。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。    | Ab-I-1 體適能遊戲。<br>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 觀察學生在跳繩遊戲中是否積極參與並與同伴快樂互動。<br><br>記錄學生是否能在課間自主跳繩，並持續保持跳繩習慣。         | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>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<br>五. 抗病小高手  | 1 | 1. 知道預防生病的好行為。<br>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。<br>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。<br>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。               | 口頭問答，了解學生是否能說出預防生病的好行為。                                            | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。                                    |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

|  |                        |   |                                                                       |                                                                                 |                                          |                                                             |                                                                          |
|--|------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |   |                                                                       |                                                                                 |                                          | 觀察學生在日常生<br>活中是否落實洗手、戴<br>口罩等預防行為。                          |                                                                          |
|  | 貳、運動歡暢樂趣多<br>十一. 大家來跳繩 | 2 | 1. 能在跳繩遊戲中體<br>驗快樂互動並認真學<br>習。<br>2. 能利用課間進行跳<br>繩活動，進而養成規<br>律運動的習慣。 | 2d-I-2 接受並體驗多<br>元性身體活動。<br>3c-I-1 表現基本動作<br>與模仿的能力。<br>4c-I-2 選擇適合個人<br>的身體活動。 | Ab-I-1 體適能遊戲。<br>Ic-I-1 民俗運動基本動<br>作與遊戲。 | 觀察學生在跳繩遊<br>戲中的參與態度與互動<br>情形。<br><br>口頭詢問學生跳繩<br>時的感受與學習內容。 | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求<br>的不同，並討論與遵守<br>團體的規則。<br>人 E8 了解兒童對遊戲<br>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。