

## 臺南市公立歸仁區歸仁國民小學 114 學年度第 1 學期 一年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	引導學生觀察自己的成長現象、實踐健康的行為習慣，並透過遊戲化的教學活動、觀察與演練，培養其照顧自己身體的責任感，遵守使用規定並了解團隊合作重要性；探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-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。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	第一冊第一單元：成長變變變 活動一：長大真好 第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	3	1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的生長發育變化。 3. 認識身體各部位的名稱和基本功能。 4. 願意珍惜愛護自己的身體。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 討論：能說出代表成長的現象。 2. 發表：能分享自己的生長發育變化。 3. 紙筆評量：明白身體各部位的名稱。 4. 態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第二週		0	1. 發覺清潔習慣的重要性。 2. 嘗試練習各種不同的清潔技能。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 口頭發表：能說出讓身體變乾淨的方法。 2. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

				3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		能。 3. 自評：能確實執行清潔習慣。	
第三週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	3	1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 3. 在生活中實踐清潔習慣。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2. 自評：能確實執行清潔習慣。 3. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 4. 自評：能確實執行清潔習慣。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第四週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	3	1. 發覺影響上下學安全的態度與行為。 2. 認識行走安全。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 口頭發表：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。 3. 口頭發表：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 4. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。 5. 觀察：能正確演練迷路或落單時的	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

						處理方法。	
第五週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動二：我們是好同學、 活動三：我們的健康中心	3	1. 了解與同學和諧相處的方式。 2. 遵守團體規範。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-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。	1. 口頭發表：能說出與朋友和睦相處的方法。 2. 觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。 3. 自評：能做到友愛同學的行為。	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。
第六週	第一冊第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤	3	1. 認識食物的重要性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1. 口頭發表：能說出攝取多樣化食物的好處。 2. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 3. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 4. 發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第七週	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	3	1. 養成每天吃早餐的習慣。	1a-I-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 口頭發表：能說出每天吃早餐的好處。 2. 自評：能養成良好的飲食習慣。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第八週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	3	1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1. 口頭發表：能說出體育課的安全規定和準備。 2. 實作：能做出正	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備習慣。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。		確的整隊動作。 3. 口頭發表：能說出正確運動穿著的條件。 4. 實作：能做好上體育課的準備。	
第九週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操	3	1. 知道暖身操的重要性。 2. 能正確進行暖身操活動。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 口頭發表：能說出暖身操的重要性。 2. 實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	3	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 口頭發表：能說出校園遊樂設備使用規定。 2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。 3. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 4. 口頭發表：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。
第十一週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	3	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 口頭發表：能說出校園遊樂設備使用規定。 2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。 3. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 4. 口頭發表：能說	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。

						出發現危險遊樂設備的處理方法。	
第十二週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲	3	1. 能利用身體模仿不同的幾何圖形。 2. 知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。 3. 能和同學合作做出有主題的模仿造型。 4. 能發表自己觀賞的想法。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 口頭發表：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。 2. 實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。 3. 口頭發表：能說出觀賞展演的想法。 4. 實作：能和同學合作，展演有主題的造型。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十三週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動二：墊上模仿秀	3	1. 能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。 2. 能知道表現平衡、柔軟度和支撐動作的要領。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 口頭發表：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。 2. 實作：能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十四週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動三：唱跳樂趣多	3	1. 能知道跳舞的動作要領。 2. 能說出舞蹈動作的口訣。 3. 能跟隨節奏做出正確的唱跳活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	口頭發表：能說出舞蹈動作的學習要領。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

				現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
第十五週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動四：動物拳	3	1. 學會利用身體表現各種動物拳。 2. 能与他人合作，共同進行動物拳創作活動。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 實作：能做出動物拳動作。 2. 觀察：能與他人合作。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十六週	第一冊第六單元：走走跑跑 活動一：跟著節奏走	3	1. 體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作：能以不同走路步伐移位。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十七週	第一冊第六單元：走走跑跑 活動二：奔跑吧	3	1. 透過遊戲認識跑步運動。 2. 培養快速改變方向及閃躲的能力。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作：能做不同方向、速度的跑步動作。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十八週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	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。	1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第十九週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、	1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精

			球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	神。
第二十週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	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。	1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第二十一週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲	3	1. 能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2. 能正確完成傳、接球動作。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性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。	1. 實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。 2. 觀察：於練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

## 臺南市公立歸仁區歸仁國民小學 114 學年度第二學期一年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(3)節，本學期共（60）節		
課程目標	教師藉由單元插圖故事學習表達感受，引導兒童思考問題，了解健康的重要性進而學習分辨並落實良好的生活習慣且培養保護自己和處理危機的能力；在體育方面透過教師分享、討論觀察及各式體驗遊戲，引導兒童認識運動資源並提升兒童的體能與協調性						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	3	1.發覺每個人會有不同的情緒變化。 2.分辨愉快或不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	口頭發表:能說出不同的情緒變化。 觀察：能與同學合作討論。	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第二週	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	0	1.發覺每個人會有不同的情緒變化。 2.分辨愉快或不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	口頭發表:能說出不同的情緒變化。 觀察：能與同學合作討論。	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第三週	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	3	1.認識適當的情緒表達方式。 2.在引導下學習簡易的情緒調適技能。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	口頭發表:能說出不同的情緒變化。 觀察：能與同學合作討論。	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人



			3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	導下，表現簡易的自我調適技能。		演練：簡易的情緒調適技能。	及同儕適切互動。
第四週	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	3	1. 認識適當的情緒表達方式。 2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	口頭發表：能說出不同的情緒變化。 觀察：能與同學合作討論。 演練：簡易的情緒調適技能。	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
第五週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	3	1. 辨別身體碰觸的感覺。 2. 認識身體隱私與身體界限。 3. 尊重自己及他人的身體隱私。 4. 拒絕不合理的要求。 5. 遇到危險和緊急情況時能設法求助。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。	口頭發表：身體隱私與身體界限。 觀察：能與同學合作討論。 演練：拒絕不合理的要求。	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。
第六週	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	3	1. 比較男女生的異同。 2. 知道家庭或學校的分工沒有性別之分。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	口頭發表：家庭或學校的分工沒有性別之分。 觀察：能較男女生的異同。	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不

							應受性別的限制。
第七週	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	3	1.發表生病的經驗。 2.認識生病時的處理方法。	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。	口頭發表：生病時的處理方法。 觀察：能與同學合作討論。	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第八週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	3	1.展現不用他人藥物的行為抉擇。 2.看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 3.討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。 4.練習正確用藥方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	口頭發表：常見的藥物使用方法與影響。 觀察：能與同學合作討論。 演練：練習正確用藥方法	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第九週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	3	1.認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。 2.感受流感、腸病毒的威脅，並做好預防工作。 3.知道生病時如何避免傳染給他人。 4.願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	口頭發表：知道生病時如何避免傳染給他人。 觀察：能與同學合作討論。	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十週	單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下、活動二、長大真好	3	1.知道伸展運動的重要性。 2.能正確進行伸展運動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。1c-I-2 認	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、	實作：能做出單、雙腳跳聯合性動作 觀察：願意從事規	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保

			<p>動。</p> <p>3. 能知道伸展運動的功能。</p> <p>4. 願意利用時間進行伸展運動。</p> <p>5. 了解跳躍的基本動作技巧。</p> <p>6. 能做出單、雙腳跳聯合性動作。</p>	<p>識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律的身體活動。</p>	跑、跳與投擲遊戲。	律的身體活動。	健。
第十一週	單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱跳	3	<p>1. 認識土風舞的基本動作。</p> <p>2. 能依照土風舞舞序描述動作。</p> <p>3. 能專注觀賞他人跳舞的動作表現。</p> <p>4. 能按照音樂節奏和舞序，和他人跳出正確的土風舞。</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>	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>實作：能按照音樂節奏和舞序，和他人跳出正確的土風舞</p> <p>觀察：表現基本動作與模仿的能力。</p>	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十二週	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	3	<p>1. 學會利用武術拳與掌的基本動作。</p> <p>2. 能和他人合作，共同進行創作動作遊戲。</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>	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	<p>實作：學會利用武術拳與掌的基本動作。</p> <p>觀察：能和他人合作，共同進行創作動作遊戲</p>	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十三週	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	3	<p>1. 能認識童玩的多元與樂趣。</p>	1c-I-1 認識身體活動的基本動	Ic-I-1 民俗運動基本動作與	實作：學會童玩基本技巧。	【多元文化教育】

			2. 能學會拍毬子的技巧。 3. 能運用沙包進行各式遊戲。 4. 能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。	作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	遊戲。	觀察:能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。	多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。
第十四週	單元六、我愛運動 活動一、常運動好處多、 活動二、運動場地大探索	3	1. 認識運動對身體健康的益處。 2. 學會增加運動的方法。 3. 願意增加運動的機會。 4. 知道校園的運動場地和使用規定。 5. 能辨識運動場地是否安全，並知道若有危險該如何處理。 6. 使用運動場地前能檢視其安全性。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	問答:能辨識運動場地是否安全，並知道若有危險該如何處理。	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。
第十五週	單元六、高手來過招 活動三、動出好體力	3	1. 認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。 2. 正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。 3. 會描述單槓的動作基本知識。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作: 支撐、握槓、懸垂的動作。 觀察: 能做出單槓的握槓、懸垂的動作要訣。	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。

				4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			
第十六週	單元六、我愛運動 活動四、滾出活力	3	1. 認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。 2. 能正確做出縮體、直體側滾翻的動作。 3. 願意與他人認真合作完成雙人直體側滾翻的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作：能正確做出縮體、直體側滾翻的動作。 觀察：願意與他人認真合作完成雙人直體側滾翻的動作。	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E7 探究運動基本的保健。
第十七週	單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲	3	1. 認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。 2. 能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作：能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。 觀察：認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十八週	單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天空、活動二、百發百中	3	1. 能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 2. 能掌握氣球的特性，不讓球落地。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 4. 能運用雙、單手做出	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基	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	實作：能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 觀察：能與同學合作，進行練習與遊戲。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			大球拋球動作。 5. 能單手做出拋小球動作。 6. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 7. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 8. 能單手做出拋小球動作。 9. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 10. 能理解並遵守運動規範。	本動作與模仿的能力。	調、力量及準確性控球動作。		
第十九週	單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮、活動四、踢踢樂	3	1. 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 2. 能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。 3. 能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。 4. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。 5. 能利用所學技能進行團體遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性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。 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	實作：能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。 觀察：能利用所學技能進行團體遊戲。	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。

					制動作。		
第二十週	單元八、玩水樂無窮 活動一、夏日戲水停看聽	3	1. 認識常見的水域活動。 2. 辨識安全的水域活動情境。 3. 討論如何挑選合適的游泳裝備。 4. 認識水域活動的防範技巧。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	口頭發表：能說出水域活動的防範技巧。 觀察：能討論如何挑選合適的游泳裝備。	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
第二十一週	單元八、玩水樂無窮 活動二、泳池安全知多少	3	1. 能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。 2. 演練正確入水的步驟。 3. 認識水中活動後的保健注意事項。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	口頭發表：能說出水域活動的防範技巧。 實作：演練正確入水的步驟。	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。