臺南市公立中西區永福國民小學 114 學年度第 1 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	翰林版	實施。	· 一 一 年 級	教學節數	每週 (3)節,本學期共(63	3)節					
	2. 鼓勵學生持續實踐健居 3. 藉由學生攝取食物的紹	康的行為 ^{涇驗} ,讓	,並透過遊戲化的教學為習慣,並讓其透過觀察與 其了解食物對生理和心理 以前情境,探討問遭環境	與演練,學習各種 理的影響,並鼓勵	不同的清潔步驟。 學生養成良好的飲	食習慣,讓自己更健	•					
課程目標	5. 藉由觀察與討論,教 6. 透過觀察與體驗活動 7. 透過觀察與體驗活動	 5. 藉由觀察與討論,教導學生友愛同學,與同儕和睦相處的方法。 6. 透過觀察與體驗活動,建立學生上體育課的正確行為,並引導學生實作暖身活動,知道運動前暖身的重要性。 7. 透過觀察與體驗活動,引導學生正確使用校園遊樂設備,遵守使用規定。 8. 透過身體造型遊戲,學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念,並能應用在動作展演上。 										
	10. 透過一系列滾球練習 11. 藉由團體遊戲,培養	指導學生體驗各種走路方法,並經由不同節奏的練習規畫,培養學生多走路的習慣。 1.透過一系列滾球練習與遊戲,發展學生協調性,培養基本運動能力與技巧。 1.藉由團體遊戲,培養學生群性並了解團隊合作重要性。										
該學習階段 領域核心素養	健體-E-B3 具備運動與個 驗。	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	融入議題					
				學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵					
第一週	第一冊第一單元:成長變 變變 活動一:長大真好	学習表現 学習內容 一冊第一單元:成長變 1 1. 認識自己的成長現象。 1a-I-1 認識基本的健康常識。 Aa-I-1 不同人生階段的成長 1. 討論:能說出代表 【安全教育】 變 象。 本的健康常識。 生階段的成長表成長的現象。 安 E6 了解自										

	第一冊第四單元:愛上體	2	1. 認識上體育課的安全	10-1-9 切碎甘	Ch_I_1 溜動穴	1. 問答: 能說出體	【安全教育】
		۷				·	
	育課 二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十		規定,並學會正確的運		全常識、運動	育課的安全規定和	安 E7 探究運
	活動一:體育課好好玩		動裝備。	3c-I-2 表現安	對身體健康的	準備。	動基本的保
			2. 學會整隊的基本動		益處。	2. 實作:能做出正	健。
			作。	為。		確的整隊動作。	
			3. 養成正確的上課準備			3. 問答:能說出正	
			習慣。			確運動穿著的條	
						件。	
						4. 實作:能做好上	
						體育課的準備。	
第二週	第一冊第一單元:成長變	1	1. 認識自己的成長現	1a-I-1 認識基	Aa-I-1 不同人	1. 討論:能說出代	【安全教育】
	變變		象。	本的健康常識。	生階段的成長	表成長的現象。	安 E6 了解自
	活動一:長大真好		2. 描述從出生至今的生	2b-I-2 願意養	情形。	2. 發表:能分享自	己的身體。
			長發育變化。	成個人健康習	Da-I-2 身體的	己的生長發育變	
				慣。	部位與衛生保	化。	
					健的重要性。		
	第一冊第四單元:愛上體	2	1. 認識上體育課的安全	1c-I-2 認識基	Cb-I-1 運動安	1. 問答: 能說出體	【安全教育】
	育課		規定,並學會正確的運	本的運動常識。	全常識、運動	育課的安全規定和	安 E7 探究運
	活動一:體育課好好玩		動裝備。	3c-I-2 表現安	對身體健康的	準備。	動基本的保
			2. 學會整隊的基本動	全的身體活動行	益處。	2. 實作:能做出正	健。
			作。	為。		確的整隊動作。	
			3. 養成正確的上課準備			3. 問答:能正確說	
			習慣。			出運動時的穿著條	
						件。4. 實作: 能做	
						好上體育課的準	
						備。	
第三週	第一冊第一單元:成長變	1	1. 認識身體各部位的名	1a-I-1 認識基	Aa-I-1 不同人	3. 紙筆評量:明白	【安全教育】
	變變		稱和基本功能。	本的健康常識。	生階段的成長	身體各部位的名	安 E6 了解自
	活動一:長大真好		2. 願意珍惜愛護自己的	2b-I-2 願意養	情形。	稱。	己的身體。

	身體 。	成個人健康習	Da-I-2 身體的	2. 態度評定:願意	
		慣。	部位與衛生保	愛護自己的身體,	
			健的重要性。	避免受傷。	
第一冊第四單元: 愛上體 2 1.	. 知道暖身操的重要	1c-I-2 認識基	Bc-I-1 各項暖	1. 問答: 能說出暖	【安全教育】
育課	生。	本的運動常識。	身伸展動作。	身操的重要性。	安 E7 探究運
活動二:暖身操 2.	能正確進行暖身操活			2. 實作:能做出正	動基本的保
動	 。			確的單人和雙人暖	健。
				身操動作。	
第四週 第一冊第一單元:成長變 1 1.	. 發覺清潔習慣的重要	2a-I-1 發覺影	Da-I-1 日常生	問答:能說出讓身	【安全教育】
變變	生。	響健康的生活態	活中的基本衛	體變乾淨的方法。	安 E6 了解自
活動二:清潔衛生好習慣 2.	2. 嘗試練習各種不同的	度與行為。	生習慣。		己的身體。
清	青潔技能。	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。			
第一冊第四單元: 愛上體 2 1.	.知道校園遊樂設備使	1c-I-2 認識基	Ba-I-1 遊戲場	1. 問答:能說出校	【安全教育】
育課	用規定。	本的運動常識。	所與上下學情	園遊樂設備使用規	安E3 知道常
活動三:安全遊樂園 2.	2. 能遵守遊樂設備使用		境的安全須	定。	見事故傷害。
	規定。		知。	2. 實作:能按照使	
	. 能分辨安全或危險的		Cb-I-3 學校運	用規定使用遊樂設	
<u>遊</u>	遊樂設備 ,並知道如何		動活動空間與	備。3.實作:能分	
			場域。	辨校園裡遊樂設備	
				是否安全。	
				4. 問答:能說出發	

					1		,
						現危險遊樂設備的	
						處理方法。	
第五週	第一冊第一單元:成長變	1	1. 嘗試練習各種不同的	2a-I-1 發覺影	Da-I-1 日常生	1. 實作:能操作洗	【生命教育】
	變變		清潔技能。	響健康的生活態	活中的基本衛	臉、洗手、洗澡、	生 E1 探討生
	活動二:清潔衛生好習慣		2. 能操作洗臉、洗手、	度與行為。	生習慣。	上廁所等健康技	活議題,培養
			洗澡、上廁所等簡易的	3a-I-1 嘗試練		能。	思考的適當情
			健康技能。	習簡易的健康相		2. 自評:能確實執	意與態度。
			3. 在生活中實踐清潔習	關技能。		行清潔習慣。	
			慣。	3a-I-2 能於引			
				導下,於生活中			
				操作簡易的健康			
				技能。			
				4a-I-2 養成健			
				康的生活習慣。			
	第一冊第四單元:愛上體	2	1. 知道校園遊樂設備使	1c-I-2 認識基	Ba-I-1 遊戲場	1. 問答:能說出校	【安全教育】
	育課		用規定。	本的運動常識。	所與上下學情	園遊樂設備使用規	安E3 知道常
	活動三:安全遊樂園		2. 能遵守遊樂設備使用		境的安全須	定。2.實作:能按	見事故傷害。
			規定。		知。	照使用規定使用遊	
			3. 能分辨安全或危險的		Cb-I-3 學校運	樂設備。3.實作:	
			遊樂設備,並知道如何		動活動空間與	能分辨校園裡遊樂	
			處理。		場域。	設備是否安全。	
						4. 問答:能說出發	
						現危險遊樂設備的	
						處理方法。	
第六週	第一冊第一單元:成長變	1	1. 嘗試練習各種不同的	2a-I-1 發覺影	Da-I-1 日常生	2. 實作:能操作洗	【生命教育】
	變變		清潔技能。	響健康的生活態	活中的基本衛	臉、洗手、洗澡、	生 E1 探討生
	活動二:清潔衛生好習慣		2. 能操作洗臉、洗手、	度與行為。	生習慣。	上廁所等健康技	活議題,培養
			洗澡、上廁所等簡易的			能。	思考的適當情
			健康技能。			2. 自評:能確實執	意與態度。

			3. 在生活中實踐清潔習	3a-I-1 嘗試練		行清潔習慣。	
			慣。	習簡易的健康相		17 77 77 77	
				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。			
	笠 m 笠丁昭二·亚丛乌	ິງ	1 化到田瓦酬拉什丁目		 Ia-I-1 滾翻、	1 明然, 44 沿山形	【心入业右】
	第一冊第五單元:我的身	2	1. 能利用身體模仿不同			1. 問答: 能說出形	【安全教育】
	體真神奇		的幾何圖形。	體活動的基本動	支撑、平衡、	狀、水平、大小和 土 增型 4 年 4 年 1	安 E6 了解自
	活動一:身體造型遊戲		2. 知道身體的形狀、水		懸垂遊戲。	支撐點的動作概	己的身體。
			平、大小和支撐點的概	, -		念。	
			念。	真參與的學習態		2. 實作: 能利用模	
			3. 能和同學合作做出有			仿能力,表現不同	
			主題的模仿造型。	2d-I-1 專注觀		變化的身體造型。	
			4. 能發表自己觀賞的想	賞他人的動作表		3. 問答:能說出觀	
			法。	現。		賞展演的想法。	
				3c-I-1 表現基		4. 實作:能和同學	
				本動作與模仿的		合作,展演有主題	
				能力。		的造型。	
第七週	第一冊第一單元:成長變	1	1. 嘗試練習各種不同的	2a-I-1 發覺影	Da-I-1 日常生	1. 實作:能操作洗	【生命教育】
	變變		清潔技能。	響健康的生活態	活中的基本衛	臉、洗手、洗澡、	生 El 探討生
	活動二:清潔衛生好習慣		2. 能操作洗臉、洗手、	度與行為。	生習慣。	上廁所等健康技	活議題,培養
			洗澡、上廁所等簡易的	3a-I-1 嘗試練		能。	思考的適當情
			健康技能。	習簡易的健康相		2. 自評:能確實執	意與態度。
			3. 在生活中實踐清潔習	關技能。		行清潔習慣。	
			慣。	3a-I-2 能於引			
				導下,於生活中			

3 1 领域子目标注(7.E./III				T		
				操作簡易的健康			
				技能。			
				4a-I-2 養成健			
				康的生活習慣。			
	第一冊第五單元:我的身	2	1. 能利用身體模仿不同	1c-I-l 認識身	Ia-I-1 滾翻、	1. 問答:能說出形	【安全教育】
	體真神奇		的幾何圖形。	體活動的基本動	支撐、平衡、	狀、水平、大小和	安 E6 了解自
	活動一:身體造型遊戲		2. 知道身體的形狀、水	作。	懸垂遊戲。	支撐點的動作概	己的身體。
			平、大小和支撐點的概	2c-I-2 表現認		念。	
			念。	真參與的學習態		2. 實作:能利用模	
			3. 能和同學合作做出有	度。		仿能力,表現不同	
			主題的模仿造型。	2d-I-1 專注觀		變化的身體造型。	
			4. 能發表自己觀賞的想	賞他人的動作表		3. 問答:能說出觀	
			法。	現。		賞展演的想法。	
				3c-I-1 表現基		4. 實作:能和同學	
				本動作與模仿的		合作,展演有主題	
				能力。		的造型。	
第八週	第一冊第一單元:成長變	1	1. 嘗試練習各種不同的	2a-I-1 發覺影	Da-I-1 日常生	1. 實作:能操作洗	【生命教育】
	變變		清潔技能。	響健康的生活態	活中的基本衛	臉、洗手、洗澡、	生 E1 探討生
	活動二:清潔衛生好習慣		2. 能操作洗臉、洗手、	度與行為。	生習慣。	上廁所等健康技	活議題,培養
			洗澡、上廁所等簡易的	3a-I-1 嘗試練		能。	思考的適當情
			健康技能。	習簡易的健康相		自評:能確實執行	意與態度。
			3. 在生活中實踐清潔習	關技能。		清潔習慣。	
			慣。	3a-I-2 能於引			
				導下,於生活中			
				操作簡易的健康			
				技能。			
				4a-I-2 養成健			
				康的生活習慣。			

2 1 炽烈子日叶生(Т	1	
	第一冊第五單元:我的身	2	1. 能在墊子上進行靜態	1c-I-1 認識身	Ia-I-1 滾翻、	1. 問答: 能說出平	【安全教育】
	體真神奇		和移動性的模仿動作。	體活動的基本動	支撐、平衡、	衡、柔軟度和支撐	安 E6 了解自
	活動二:墊上模仿秀		2. 能知道表現平衡、柔	作。	懸垂遊戲。	動作的要領。	己的身體。
			軟度和支撐動作的要	2d-I-1 專注觀		2. 實作:能在墊子	
			領。	賞他人的動作表		上進行靜態和移動	
				現。		性的模仿動作。	
				3c-[-] 表現基			
				本動作與模仿的			
				能力。			
第九週	第一冊第二單元:快樂上	1	1. 發覺影響上下學安全	1a-I-1 認識基	Ba-I-1 遊戲場	1. 問答: 能說出放	【安全教育】
	下學		的態度與行為。	本的健康常識。	所與上下學情	學途中可能遇到的	安 E4 探討日
	活動一:安全紅綠燈		2. 認識行走安全。	2a-I-1 發覺影	境的安全須	危險情境。	常生活應該注
				響健康的生活態	知。	2. 自評:上、下學	意的安全。
				度與行為。		途中會遵守交通規	
						則。	
	第一册第五單元:我的身	2	1. 能知道跳舞的動作要	1c-I-1 認識身	Ib-I-1 唱、跳	問答:能說出舞蹈	【安全教育】
	體真神奇		領。	體活動的基本動	與模仿性律動	動作的學習要領。	安 E6 了解自
	活動三:唱跳樂趣多		2. 能說出舞蹈動作的口	作。	遊戲。		己的身體。
			訣。	 1d-I-1 描述動			·
			3. 能跟隨節奏做出正確	作技能基本常			
			的唱跳活動。	識。			
				 2d-I-1 專注觀			
				賞他人的動作表			
				現。			
				3c-I-1 表現基			
				本動作與模仿的			
				能力。			

第十週	第一冊第二單元:快樂上	1	認識乘坐汽、機車及搭	1a-I-1 認識基	Ba-I-1 遊戲場	1. 發表:能說出乘	【安全教育】
	下學		公車時的安全注意事	本的健康常識。	所與上下學情	坐汽、機車與公車	安 E4 探討日
	活動一:安全紅綠燈		項。	2a-I-1 發覺影	境的安全須	應注意的安全事	常生活應該注
				響健康的生活態	知。	項。	意的安全。
				度與行為。		2. 自評:上、下學	
						途中會遵守交通規	
						則。	
	第一冊第五單元:我的身	2	1. 學會利用身體表現各	2d-I-1 專注觀	Bd-I-1 武術模	1.實作:能做出動	【安全教育】
	體真神奇		種動物拳。	賞他人的動作表	仿遊戲。	物拳動作。	安 E6 了解自
	活動四:動物拳		2. 能和他人合作,共同	現。		2. 觀察: 能與他人	己的身體。
			進行動物拳創作活動。	3c-[-] 表現基		合作。	
				本動作與模仿的			
				能力。			
第十一週	第一冊第二單元:快樂上	1	了解上下學途中迷路或	1a-I-1 認識基	Ba-I-1 遊戲場	1. 問答:能說出放	【安全教育】
	下學		遇到危險時可以採取的	本的健康常識。	所與上下學情	學途中可能遇到的	安 E4 探討日
	活動一:安全紅綠燈		行動。	2a-I-1 發覺影	境的安全須	危險情境。	常生活應該注
				響健康的生活態	知。	2. 觀察: 能正確演	意的安全。
				度與行為。		練迷路或落單時的	
						處理方法。	
	第一册第五單元:我的身	2	1. 學會利用身體表現各	2d-I-1 專注觀	Bd-I-1 武術模	1.實作:能做出動	【安全教育】
	體真神奇		種動物拳。	賞他人的動作表	仿遊戲。	物拳動作。	安 E6 了解自
	活動四:動物拳		2. 能和他人合作,共同	現。		2. 觀察: 能與他人	己的身體。
			進行動物拳創作活動。	3c-[-] 表現基		合作。	
				本動作與模仿的			
				能力。			
第十二週	第一冊第二單元:快樂上	1	了解上下學途中迷路或	1a-I-1 認識基	Ba-I-1 遊戲場	1. 問答: 能說出放	【安全教育】
	下學		遇到危險時可以採取的	本的健康常識。	所與上下學情	學途中可能遇到的	安 E4 探討日
	活動一:安全紅綠燈		行動。	2a-I-1 發覺影	境的安全須	危險情境。	常生活應該注
				響健康的生活態	知。	2. 觀察: 能正確演	意的安全。

				度與行為。		練迷路或落單時的	
						處理方法。	
	第一冊第六單元:走走跑	2	體驗各種走路方法,培	1c-I-2 認識基	Ga-I-1 走、	實作:能以不同走	【安全教育】
	跑		養多走路的習慣。	本的運動常識。	跑、跳與投擲	路步伐移位。	安 E7 探究運
	活動一:跟著節奏走			3c-I-2 表現安	遊戲。		動基本的保
				全的身體活動行			健。
				為。			
第十三週	第一冊第二單元:快樂上	1	1. 了解與同學和諧相處	1a-I-1 認識基	Fa-I-2 與家人	1. 問答: 能說出與	【生命教育】
	下學		的方式。	本的健康常識。	及朋友和諧相	朋友和睦相處的方	生 E7 發展設
	活動二:我們是好同學		2. 遵守團體規範。	2b-I-1 接受健	處的方式。	法。	身處地、感同
				康的生活規範。		2. 觀察: 能與同學	身受的同理心
				3b-I-2 能於引		和諧相處,並遵守	及主動去愛的
				導下,表現簡易		團體規範。	能力,察覺自
				的人際溝通互動		3. 自評:能做到友	己從他者接受
				技能。		愛同學的行為。	的各種幫助,
							培養感恩之
							心。
	第一冊第六單元:走走跑	2	1. 體驗各種走路方法,	1c-I-2 認識基	Ga-I-1 走、	實作:能以不同走	【安全教育】
	跑		培養多走路的習慣。	本的運動常識。	跑、跳與投擲	路步伐移位。	安 E7 探究運
	活動一:跟著節奏走			3c-I-2 表現安	遊戲。		動基本的保
				全的身體活動行			健。
				為。			
第十四週	第一冊第二單元:快樂上	1	1. 了解與同學和諧相處	1a-I-1 認識基	Fa-I-2 與家人	1. 問答: 能說出與	【生命教育】
	下學		的方式。	本的健康常識。	及朋友和諧相	朋友和睦相處的方	生 E7 發展設
	活動二:我們是好同學		2. 遵守團體規範。	2b-I-1 接受健	處的方式。	法。2. 觀察:能與	身處地、感同
				康的生活規範。		同學和諧相處,並	身受的同理心
				3b-I-2 能於引		遵守團體規範。	及主動去愛的
				導下,表現簡易		3. 自評:能做到友	能力,察覺自
				的人際溝通互動		愛同學的行為。	己從他者接受

	第一冊第六單元:走走跑 跑 活動二:奔跑吧	2	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。	本的運動常識。 3c-I-2 表現安 全的身體活動行	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。	的各種幫助, 培養感恩之 心。 【安全教育】 安 E7 探究運 動基本的保 健。
第十五週	第一冊第二單元:快樂上下學活動三:我們的健康中心	1	1. 認識健康中心的功能。 2. 了解學校護理師的健康服務。	本的健康常識。	Ca-I-1 生活中 與健康相關的 環境。	1. 發表: 能舉例說 出健康中心的功能。 2. 問答: 說出學校 護理師所提供的健 康服務。	【生命教展是是的母亲的一个女子,是一个人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的人的
	第一冊第六單元:走走跑 跑 活動二:奔跑吧	2	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。	本的運動常識。	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。
第十六週	第一冊第三單元:營養的 食物 活動一:食物調色盤	1	認識食物的重要性。	1a-I-I 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-I 發表個	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1. 問答: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。	【生命教育】 生 El 探討生 活議題,培養 思考的適當情 意與態度。

				人對促進健康的			
				立場。			
	第一冊第七單元:大球小	2	1. 能做出大、小球的滾	1c-I-l 認識身	Hc-I-1 標的性	1. 實作:能正確做	【安全教育】
	球真好玩		球動作。	體活動的基本動	球類運動相關	出大、小球的滾球	安 E9 學習相
	活動一:滾球高手		2. 能做出原地滾地傳接	作。	的簡易拋、	動作。2.實作:能	互尊重的精
			球的動作。	2c-I-1 表現尊	擲、滾之手眼	做出滾地移動接球	神。
			3. 能學會滾地移動接球	重的團體互動行	動作協調、力	的動作。	
			的動作。	為。	量及準確性控	3. 觀察: 能與同學	
				3c-I-1 表現基	球動作。	合作進行練習與遊	
				本動作與模仿的		戲。	
				能力			
第十七週	第一冊第三單元:營養的	1	1. 願意攝取多樣化食	1a-I-1 認識基	Ea-I-1 生活中	自評:每日攝取多	【生命教育】
	食物		物,不偏食、不挑食。	本的健康常識。	常見的食物與	樣化的食物,不偏	生 E1 探討生
	活動一:食物調色盤			2b-I-2 願意養	珍惜食物。	食、不挑食。	活議題,培養
				成個人健康習			思考的適當情
				慣。			意與態度。
				4b-I-1 發表個			
				人對促進健康的			
				立場。			
	第一冊第七單元:大球小	2	1. 能做出大、小球的滾	1c-I-1 認識身	Hc-I-1 標的性	1. 實作:能正確做	【安全教育】
	球真好玩		球動作。	體活動的基本動	球類運動相關	出大、小球的滾球	安 E9 學習相
	活動一:滾球高手		2. 能做出原地滾地傳接	作。	的簡易拋、	動作。2.實作:能	互尊重的精
			球的動作。	2c-I-1 表現尊	擲、滾之手眼	做出滾地移動接球	神。
			3. 能學會滾地移動接球	重的團體互動行	動作協調、力	的動作。	
			的動作。	為。	量及準確性控	3. 觀察: 能與同學	
				3c-I-1 表現基	球動作。	合作進行練習與遊	
				本動作與模仿的		戲。	
				能力			
第十八週	第一冊第三單元:營養的	1	1. 願意攝取多樣化食	1a-I-1 認識基	Ea-I-1 生活中	1. 自評:每日攝取	【生命教育】

	食物		物,不偏食、不挑食。	本的健康常識。	常見的食物與	多樣化的食物,不	生 El 探討生
	活動一:食物調色盤		2. 嘗試新食物,發表自	2b-I-2 願意養	珍惜食物。	偏食、不挑食。	活議題,培養
			己的感覺及促進健康的	成個人健康習		2. 發表: 願意嘗試	思考的適當情
			立場。	慣。		新食物並分享自己	意與態度。
				4b-I-1 發表個		的感覺。	
				人對促進健康的			
				立場。			
	第一冊第七單元:大球小	2	1. 能做出大、小球的滾	1c-[-] 認識身	Hc-I-1 標的性	1. 實作:能正確做	【安全教育】
	球真好玩		球動作。	體活動的基本動	球類運動相關	出大、小球的滾球	安 E9 學習相
	活動一:滾球高手		2. 能做出原地滾地傳接	作。	的簡易拋、	動作。2.實作:能	互尊重的精
			球的動作。	2c-I-1 表現尊	擲、滾之手眼	做出滾地移動接球	神。
			3. 能學會滾地移動接球	重的團體互動行	動作協調、力	的動作。	
			的動作。	為。	量及準確性控	3. 觀察: 能與同學	
				3c-[-1 表現基	球動作。	合作進行練習與遊	
				本動作與模仿的		戲。	
				能力			
第十九週	第一冊第三單元:營養的	1	養成每天吃早餐的習	1a-1-1 認識健	Ea-I-2 基本的	問答:能說出每天	【生命教育】
	食物		慣。	康的生活習慣。	飲食習慣。	吃早餐的好處。	生 E1 探討生
	活動二:飲食好習慣			4a-I-2 養成健			活議題,培養
				康的生活習慣。			思考的適當情
							意與態度。
	第一冊第七單元:大球小	2	1. 能做出大、小球的滾		Hc-I-1 標的性	1.實作:能正確做	【安全教育】
	球真好玩		球動作。	體活動的基本動	球類運動相關	出大、小球的滾球	安 E9 學習相
	活動一:滾球高手		2. 能做出原地滾地傳接	作。 2c-I-1 表現尊	的簡易拋、	動作。2.實作:能	互尊重的精
			球的動作。	重的團體互動行	擲、滾之手眼	做出滾地移動接球	神。
			3. 能學會滾地移動接球		動作協調、力	的動作。	
			的動作。	3c-I-1 表現基	量及準確性控	3. 觀察: 能與同學	
				本動作與模仿的	球動作。	合作進行練習與遊	
				能力		戲。	

1							
第二十週	第一冊第三單元:營養的	1	養成飯前洗手、細嚼慢	1a-I-1 認識健	Ea-I-2 基本的	自評:能養成良好	【生命教育】
	食物		嚥、定時定量、飯後不	康的生活習慣。	飲食習慣。	的飲食習慣。	生 E1 探討生
	活動二:飲食好習慣		做劇烈運動等良好的飲	4a-I-2 養成健			活議題,培養
			食習慣。	康的生活習慣。			思考的適當情
							意與態度。
	第一冊第七單元:大球小	2	1. 能控制身體力量,做	1d-I-1 描述動	Hb-I-1 陣地攻	1. 實作:能依正確	【安全教育】
	球真好玩		出抛接球、拍掌接球等	作技能基本常	守性球類運動	要領,做出拋、	安 E9 學習相
	活動二:傳球遊戲		動作。	識。	相關的簡易	傳、接球動作。	互尊重的精
			2. 能正確完成傳、接球	2c-I-2 表現認	拍、拋、接、	2. 觀察:於練習或	神。
			動作。	真參與的學習態	擲、傳、滾及	遊戲中,能與同學	
				度。	踢、控、停之	合作,快樂學習。	
				3d-I-1 應用基	手眼、手腳動		
				本動作常識,處	作協調、力量		
				理練習或遊戲問	及準確性控球		
				題。	動作。		
第二十一週	第一冊第三單元:營養的	1	養成飯前洗手、細嚼慢	1a-I-1 認識健	Ea-I-2 基本的	自評:能養成良好	【生命教育】
	食物		嚥、定時定量、飯後不	康的生活習慣。	飲食習慣。	的飲食習慣。	生 E1 探討生
	活動二:飲食好習慣		做劇烈運動等良好的飲	4a-I-2 養成健			活議題,培養
			食習慣。	康的生活習慣。			思考的適當情
							意與態度。
	第一冊第七單元:大球小	2	1. 能控制身體力量,做		Hb-I-1 陣地攻	1. 實作:能依正確	【安全教育】
	球真好玩		出抛接球、拍掌接球等	作技能基本常	守性球類運動	要領,做出拋、	安 E9 學習相
	活動二:傳球遊戲		動作。	識。 2c-I-2 表現認	相關的簡易 拍、拋、接、	傳、接球動作。	互尊重的精
			2. 能正確完成傳、接球	2C-1-2 表現認 真參與的學習態	拍、抛、接、 擲、傳、滾及	2. 觀察:於練習或	神。
			動作。	度。	以 ·	遊戲中,能與同學	
				3d-I-1 應用基	手眼、手腳動	合作,快樂學習。	
				本動作常識,處	作協調、力量		
				理練習或遊戲問	及準確性控球		
				題。	動作。		

臺南市公立中西區永福國民小學 114 學年度第 2 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	翰林版	實施年級 (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	【健康】 1. 2. 3. 念 4. 應 等 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第	女達不己家知知 兒的, 動趣,與基動的求球手活師事情舒和務諧處 明傳讓 ,,動讓遊本,,遊體拍動教,緒服處工共理 並染自 引引,兒戲動引引戲驗球相導引,的理作處方 遵途已 導導知童,作導導,與練關兒學讓身危的。法 照徑更 兒兒道學提技兒兒降練習相導兒兒體檢檢 , 使和健 童童運會升巧童童低響習用強思逐觸能, 遇 方防。 道識前術童並道識動學戲影游	門認讓 免 色 按法 動園後與體運動園習基增,吳親親兒 童 扮 時, 的的伸掌能用的的門本進引備,並兒 了 演 用了 益運展的與正益運檻運兒導的是接針 解 新 , 「 , 資重本調的,資引要用生法學自識 盡 讓 培預 進源要動性技進源發領手發。對的自 任 童 正重 願並。,並做願並童过我自動的自 任 童 正重	機情已 參 了 確於 意遵 並讓出意遵學在於。緒的 與 解 解治 增守 能其單增守習在的,身 对 藥療 加使 和從、加使興戲活學體 動 何 的」 動規 人領腳動規。比與对 克私 根 醫 念道 機定 合略跳機定 賽協	制衝動及合宜表達情緒的方法。 部位及身體自主權,建立「做自己身體的主人」的觀程據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上部,護士或藥師等健康照護者配合,幫助自己早日恢。 理,知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病,進而會。 。 作,共同進行創作動作遊戲。 傳統的美好與珍貴。 聯合性動作。 會。 。 影調性。

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。

		乙人感受	2,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	只構脈絡			
女 ^與 Ho 和	留二 由江 和 夕 顿	公业	超羽口抽	學習	重點	評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週	單元一、情 活動一、情 緒調色盤 單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下	2	1.發覺每個人。 2. 情緒 2. 情緒 2. 情緒 4. 展運動 4. 展運動 4. 展運動 5. 能,顯動 6. 能, 6. 不 6. 不 6. 不 6. 第一 6	2a-I-1 發覺影態 響健與行 的生 的生 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	自操問觀問實際答作察	【家 L L L L L L L L L L L L L L L L L L L
第二週	春節假期不上課	0		事規律的身體活動。			
第三週	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	1	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	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。	自評 操作 問答	【家庭教育】 家 E4 覺察個 人情緒並適切

			情緒。			觀察	表達,與家人 及同儕適切互 動。
	單元四、跳一跳、動一動 活動二、長大真好	2	1. 了解跳躍的基本動作 技巧。 2. 能做出單、雙腳跳聯 合性動作。	體活動的基本動	Ga-I-1 走、 跑、跳與投擲 遊戲。	問答 實作 觀察	【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。
	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	1	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。	響健康的生活態	Fa-I-3 情緒體 驗與分辨的方 法。	自評 操作 問答 觀察	【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。
第四週	單元四、跳一跳、動一動活動三、我愛唱跳	2	1. 認識土風舞的基本動作。 2. 能依照土風舞舞序描述動作。 3. 能專注觀賞他人跳舞的動作表現。 4. 能按照音樂節奏和舞序,和他人跳出正確的土風舞。	體活動的基本動作。 1d-I-I 描述動 作技能基本常 識。	Ib-I-1 唱、跳 與模仿性律動 遊戲。	問答實作	【安全教育】 安 E7 探究運 動基本的保 健。

	單元一、心情追追追	1	1. 發覺每個人會有不同	2a-I-1 發覺影	Fa-I-3 情緒體	自評	【家庭教育】
	活動一、情緒調色盤		的情緒變化。	響健康的生活態	驗與分辨的方	操作	家 E4 覺察個
			2. 分辨愉快或不愉快的	度與行為。	法。	問答	人情緒並適切
			情緒。			觀察	表達,與家人
							及同儕適切互
第五週							動。
	單元五、高手來過招	2	1. 學會利用武術拳與掌	2d-I-1 專注觀	Bd-I-1 武術模	實作	【安全教育】
	活動一、功夫小子		的基本動作。	賞他人的動作表	仿遊戲。	觀察	安 E7 探究運
				現。			動基本的保
				3c-I-1 表現基			健。
				本動作與模仿的			
				能力。			
	單元一、心情追追追	1	1. 認識適當的情緒表達	2a-I-1 發覺影	Fa-I-3 情緒體	自評	【家庭教育】
	活動二、情緒處理機		方式。	響健康的生活態	驗與分辨的方	操作	家 E4 覺察個
			2. 在引導下學習簡易的	度與行為。	法。	問答	人情緒並適切
			情緒調適技能。	3b-I-1 能於引		觀察	表達,與家人
			3. 能選擇適當的方法化	導下,表現簡易			及同儕適切互
第六週			解不愉快的情緒。	的自我調適技			動。
カハ 廻				能。			
	單元五、高手來過招	2	能和他人合作,共同進	2d-I-1 專注觀	Bd-I-1 武術模	實作	【安全教育】
	活動一、功夫小子		行創作動作遊戲。	賞他人的動作表	仿遊戲。	觀察	安 E7 探究運
				現。			動基本的保
				3c-I-1 表現基			健。
				本動作與模仿的			
				能力。			
	單元一、心情追追追	1	1. 認識適當的情緒表達	2a-I-1 發覺影	Fa-I-3 情緒體	自評	【家庭教育】
第七週	活動二、情緒處理機		方式。	響健康的生活態	驗與分辨的方	操作	家 E4 覺察個
			2. 在引導下學習簡易的	度與行為。	法。	問答	人情緒並適切
			情緒調適技能。	3b-I-1 能於引		觀察	表達,與家人

			3. 能選擇適當的方法化	導下,表現簡易			及同儕適切互
			解不愉快的情緒。	的自我調適技			動。
				能。			
	單元五、高手來過招	2	1. 能認識童玩的多元與	1c-I-1 認識身	Ic-I-1 民俗運	實作	【多元文化教
	活動二、童玩世界		樂趣。	體活動的基本動	動基本動作與	觀察	育】
			2. 能學會拍毽子的技	作。	遊戲。		多 E1 了解自
			巧。	3c-I-1 表現基			己的文化特
				本動作與模仿能			質。
				力。			多 E2 建立自
				4d-I-2 利用學			己的文化認同
				校或社區資源從			與意識。
				事身體活動。			
	單元二、男女齊步走	1	1. 辨別身體碰觸的感	1a-I-1 認識基	Db-I-2 身體隱	發表	【性別平等教
	活動一、做身體的主人		覺。	本的健康常識。	私與身體界線	問答	育】
				3b-I-3 能於生	及其危害求助	觀察	性 E4 認識身
				活中嘗試運用生	方法。	實作	體界限與尊重
				活技能。			他人的身體自
							主權。
							【人權教育】
							人 E10 認識
第八週							隱私權與日常
							生活的關係。
	單元五、高手來過招	2	1. 能運用沙包進行各式	1c-I-1 認識身	Ic-I-1 民俗運	實作	【多元文化教
	活動二、童玩世界		遊戲。	體活動的基本動	動基本動作與	觀察	育】
			2. 能利用課餘時間與同	作。	遊戲。		多 E1 了解自
			學進行童玩遊戲。	3c-I-1 表現基			己的文化特
				本動作與模仿能			質。
				カ。			多 E2 建立自
				4d-I-2 利用學			己的文化認同

				校或社區資源從 事身體活動。			與意識。
	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	1	1. 認識身體隱私與身體界限。 2. 尊重自己及他人的身體隱私。	事身體活動。 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。	發表 問察 實作	【性別平等教育 育】性E4 認與身體 性學界的。 權權教認與 是10 經 人 E10 與 以 以 以 以 以 以 以 的 的 的 的 的 的 。 的 的 的 的 的 的
第九週	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	2	1. 認識運動對身體健康的益處。 2. 法 願意增加運動的的 多會增加運動的的 多會增加運動的的 多。 3. 會 组 類 類 類 類 類 類 類 的 的 的 的 的 的 的 的 是 是 是 是 是	1c-I-2 認識基 本的運動常識 4c-I-1 認識 身體活動相關 源。 4d-I-1 願意 事規律身體活動。 4d-I-2 利用資 交 數 整 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数	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。	問答實作	生活的關係。 【安全教育】 安全教宗 是不探的。 是8 了的 。 是8 了的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
第十週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	1	6. 使用運動場地前能檢 視其安全性。 1. 拒絕不合理的要求。 2. 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	Db-I-2 身體隱 私與身體界線 及其危害求助 方法。	發表 問答 觀察 實作	【性別平等教 育】 性 E4 認識身 體界限與尊重

				活技能。			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。
	單元六、高手來過招	2	1. 認識單槓的握槓、懸	1c-I-1 認識身	Ia-I-1 滾翻、	問答	【安全教育】
	活動三、動出好體力		垂的動作要訣。	體活動的基本動	支撐、平衡、	實作	安 E7 探究運
			2. 正確做出動態支撐、	作。	懸垂遊戲。		動基本的保
			握槓、懸垂的動作。	1d-I-1 描述動			健。
			3. 會描述單槓的動作基	作技能基本常			
			本知識。	識。			
				3c-I-1 表現基			
				本動作與模仿的			
				能力。			
				4d-I-2 利用學			
				校或社區資源從			
				事身體活動。			
	單元二、男女齊步走	1	比較男女生的異同。	1a-I-1 認識基	Db-I-1 日常生	發表	【性別平等教
	活動二、超級比一比			本的健康常識。	活中的性別角	問答	育】
				4b-I-1 發表個	色。		性 E3 覺察性
				人對促進健康的			別角色的刻板
				立場。			印象,了解家
第十一週							庭、學校與職
							業的分工,不
							應受性別的限
							制。
	單元六、我愛運動	2	1. 認識縮體、直體側滾	1c-I-1 認識身	Ia-I-1 滾翻、	問答	【安全教育】
	活動四、滾出活力		翻的動作要訣。	體活動的基本動	支撐、平衡、	實作	安E3 知道常

			2. 能正確做出縮體、直	作。	懸垂遊戲。	觀察	見事故傷害。
			體側滾翻的動作。	'' 1d-I-1 描述動	.3	17371	安 E7 探究運
			3. 願意與他人認真合作	作技能基本常			動基本的保
			完成雙人直體側滾翻的	識。			健。
			動作。	² c-I-2 表現認			~
			377 11	真參與的學習態			
				度。			
				本動作與模仿的			
				一年勤作兴侯()的 一能力。			
	單元二、男女齊步走	1	比較男女生的異同。	Ia-I-I 認識基	Db-I-1 日常生	發表	【性別平等教
	活動二、超級比一比	1	10秋万文生的共同。	本的健康常識。	活中的性別角	問答	育】
	/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /			本的健康市職。 4b-I-1 發表個	一色。 色。	四合	A
				人對促進健康的	E °		
				一 <u>大</u> 對從建健原的			別角色的刻板 印象,了解家
				· 工场。			中 家 ,
な 1 - 7円							業的分工,不
第十二週							應受性別的限
	四一、小瓜四瓜	0	1 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	I I 1 Version	пП <i>ЕЕ</i>	制。
	單元六、我愛運動	2	1. 認識上、下平衡木以	·	Ia-I-1 滾翻、	問答	【安全教育】
	活動五、有趣的平衡遊戲		及在平衡木上行走的動	體活動的基本動	支撐、平衡、	實作	安E7 探究運
			作要訣。	作。	懸垂遊戲。		動基本的保
			2. 能正確做出上、下平	•			健。
			衡木以及在平衡木上行	本動作與模仿的			
			走的動作。	能力。			
	單元二、男女齊步走	1	比較男女生的異同。	1a-I-1 認識基	Db-I-1 日常生	發表	【性別平等教
第十三週	活動二、超級比一比			本的健康常識。	活中的性別角	問答	育】
1 1 - 2				4b-I-1 發表個	色。		性 E3 覺察性
				人對促進健康的			別角色的刻板

				立場。			印象,了解家庭、學校與職業的分工,不應受性別的限制。
	單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲	2	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	【安全教育】 安 E7 探究運 動基本的保 健。
第十四週	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	1	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。	發表問答	性別 育】 性別 學 解 的 了 校 的 了 校 工 別 的 了 校 工 別 的 の 的 と , 學 分 性 別 の の 的 と 的 、 的 的 と 的 と 的 と 的 と 的 と 的 と 的 と 的
为 T 四 则	單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天空	2	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。	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。	Ha-I-1 網/牆性球的網灣關外數學、 持拍、眼力量數分數學、 持數學、 持數學、 對學、 對學、 對學、 對學、 對學、 對學、 對學、 對學、 對學、 對	實作	【安全教育】 安 E7 探究運 動基本的保 健。

					作。		
第十五週	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	1	1. 知道發燒時的自我照顧方法。 2. 看病時嘗試運用溝通 技能, 向醫師說明自己的病情。 3. 認識流感的主要症狀。 4. 能使用正確的方法配戴口罩。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Fb-I-1 個人對 健康的自我覺 察與行為表 現。	問答發表演練	【家庭教育】 家 E12 規劃 個人與家庭的 生活作息。
	單元七、球類運動樂趣多 活動二、百發百中	2	1. 能運用雙、單手做出 大球拋球動作。 2. 能單手做出拋小球動 作。 3. 能與同學合作,進行 練習與遊戲。	體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊	Hc-I-1 標的性 球類運動相關 的簡易拋、 擲、協調之手 動作協調、 量及準確性控 球動作。	實作觀察	【安全教育】 安 E7 探究運 動基本的保 健。
第十六週	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	1	1. 知道發燒時的自我照顧方法。 2. 看病時嘗試運用溝通 技能,向醫師說明自自 技能情。 3. 認識流感的主要症狀。 4. 能使用正確的方法配 戴口罩。	本的健康常識。	Fb-I-1 個人對 健康的自我覺 察與行為表 現。	問答操作	【家庭教育】 家 E12 規劃 個人與家庭的 生活作息。
	單元七、球類運動樂趣多	2	1. 能運用雙、單手做出	1c-I-1 認識身	Hc-I-1 標的性	實作	【安全教育】

	活動二、百發百中		大球拋球動作。	體活動的基本動	球類運動相關	觀察	安 E7 探究運
			2. 能單手做出拋小球動	作。	的簡易拋、		動基本的保
			作。	2c-I-1 表現尊	擲、滾之手眼		健。
			3. 能與同學合作,進行	重的團體互動行	動作協調、力		
			練習與遊戲。	為。	量及準確性控		
			4. 能理解並遵守運動規	3c-I-1 表現基	球動作。		
			範。	本動作與模仿的			
				能力。			
	單元三、疾病小百科	1	1. 知道發燒時的自我照	1a-I-1 認識基	Fb-I-1 個人對	問答	【家庭教育】
	活動一、生病了怎麼辨		顧方法。	本的健康常識。	健康的自我覺	操作	家 E12 規劃
			2. 看病時嘗試運用溝通	2a-I-1 感受健	察與行為表		個人與家庭的
			技能,向醫師說明自己	康問題對自己造	現。		生活作息。
			的病情。	成的威脅性。			
			3. 認識流感的主要症				
			狀。				
			4. 能使用正確的方法配				
			戴口罩。				
第十七週	單元七、球類運動樂趣多	2	1. 能學會原地單、雙手	1c-I-1 認識身	Hb-I-1 陣地攻	實作	【安全教育】
	活動三、拍球樂無窮		拍球的基本動作及各種	體活動的基本動	守性球類運動	觀察	安 E7 探究運
			變化拍球的技能。	作。	相關的簡易		動基本的保
				2c-I-2 表現認	拍、拋、接、		健。
				真參與的學習態	擲、傳、滾及		
				度。	踢、控、停之		
				3d-I-1 應用基	手眼、手腳動		
				本動作常識,處	作協調、力量		
				理練習或遊戲問	及準確性控球		
				題。	動作。		

	單元三、疾病小百科	1	討論藥袋上所提供的資	1a-I-1 認識基	Bb-I-1 常見的	問答	【家庭教育】
第十八週	活動二、用藥停看聽		訊及藥物的正確使用方	本的健康常識。	藥物使用方法	· · · · · · · · · · · · · · · · · ·	家 E12 規劃
			法。	3a-I-3 能於生	與影響。	W	個人與家庭的
				活中嘗試運用生) (N) B		生活作息。
				活技能。			
	單元七、球類運動樂趣多	2	1. 能和同學合作一起進	1c-I-1 認識身	Hb-I-1 陣地攻	實作	【安全教育】
	活動三、拍球樂無窮		行各種變化拍球遊戲。	體活動的基本動	守性球類運動	觀察	安 E7 探究運
			2. 能利用所學的拍球技	作。	相關的簡易		動基本的保
			能進行團體遊戲。	2c-I-2 表現認	拍、拋、接、		健。
				真參與的學習態	擲、傳、滾及		
				度。	踢、控、停之		
				3d-I-1 應用基	手眼、手腳動		
				本動作常識,處	作協調、力量		
				理練習或遊戲問	及準確性控球		
				題。	動作。		
	單元三、疾病小百科	1	練習正確用藥方法。	1a-I-1 認識基	Bb-I-1 常見的	問答	【家庭教育】
	活動二、用藥停看聽			本的健康常識。	藥物使用方法	演練	家 E12 規劃
				3a-I-3 能於生	與影響。	自評	個人與家庭的
				活中嘗試運用生			生活作息。
				活技能。			
	單元七、球類運動樂趣多	2	1. 能用腳或頭控球,並	1d-I-1 描述動	Hb-I-1 陣地攻	實作	【安全教育】
	活動四、踢踢樂		進行各種遊戲。	作技能基本常	守性球類運動	觀察	安 E7 探究運
			2. 能和同學合作進行各	識。	相關的簡易		動基本的保
			種踢球遊戲。	2c-I-1 表現尊	拍、拋、接、 擲、傳、滾及		健。
				重的团胆 <u>生</u> 到17 為。	踢、控、停之 3		
				3d-I-1 應用基	手眼、手腳動		
				本動作常識,處	作協調、力量		
				理練習或遊戲問	及準確性控球		
				題。	動作。		

第二十週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少 單元七、球類運動樂趣多 活動四、踢踢樂	2	認識兒童常見疾病,如 流感、腸病毒。 1. 能和同學合作進行各 種踢球遊戲。 2. 能利用所學技能進行 團體遊戲。	2a-I-2 康成 2b-I-1 題 成 2b-I-1 接 感自性受範 動	Fb-I-2 病顧 IID守相拍擲踢手作及兒子, 解顧 ID中間、、、眼協準兒預法 地類簡、、、手、性質易接滾停腳力控動 人及之動量球	問 演 自 實 觀 奪	【家庭教育】 家E12 與 規 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第二十一週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少 單元八、玩水樂無窮 活動一、夏日戲水停看聽	2	1. 認識兒童常見疾病及傳染方式。 2. 願意養成健康的生活抗力。 3. 認識常見的水域活動的 4. 認識安全的水域活動的 5. 被 5. 数 6. 数 6. 数 7. 数 8. 数 8. 数 9. 数 9. 数 9. 数 9. 数 9. 数 9. 数 9. 数 9	題。 2a-I-2 感受健康 感受性 感受性 感受性 感受性 人名 医自 性受 电 经 电	動作。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	問簿自發答問答	【家庭教育】 家 E12 規劃 個人活作息。 【安全教育】 安 E4 探討該 意的安全。

- ◎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。