

臺南市公立仁德區虎山國民小學114學年度第一學季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	康軒	實施年級 (班級/組別)	—	教學節數	每週(2)節, 本學季共(20)節		
課程目標	1.辨識危險的遊戲場環境與器材設施, 知道遊戲環境安全的重要性。 2.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 3.保持整潔與衛生, 維持身體健康。 4.拋球、接球、傳球準確性控球。 5.安全做運動。 6.伸展身體, 讓身體更柔軟。 7.用好玩的方式走和跑。 8.學習武術的敬禮和出拳。 9.模仿大樹和飄浮的感覺。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣, 以促進身心健全發展, 並認識個人特質, 發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力, 並透過體驗與實踐, 處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能, 能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-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 8/22	第一單元健康又安全 第一課校園好健康、第二課危險！不能那樣玩	2	1.覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2.認識健康中心的功能與設備。 3.在師長的引導下, 了解學校的健康服務。 4.不在不安全的場所進行活動與遊戲。 5.辨識危險的遊戲場環境與器材設施, 知道遊戲環境安全的重要性。	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 4a- I -1 能於引導下, 使用適切的健康資訊、產品與服務。	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。 Db- I -1 日常生活中的性別角色。 Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 口頭評量 發表	【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。 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

			6.辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。				【人權教育】 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第二週 8/25-8/29	第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩	2	1.認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2.知道遊戲安全性的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 3.遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 4.正確使用遊戲器材。	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b- I -1 接受健康的生活規範。	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 口頭評量 發表	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第三週 9/1-9/5	第二單元小心！危險 第一課上下學安全行	2	1.發覺在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。	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。	觀察評量 口頭評量 發表	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第四週 9/8-9/12	第二單元小心！危險 第二課保護自己	2	1.發覺生活中各種碰觸的感受。 2.認識身體隱私與身體界限。 3.發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 5.演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。 6.知道遇到危險情況時保護自己的方法。	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。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。	Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	觀察評量 口頭評量 發表	【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。

			7.知道遇到危險情況時的口頭求助訣竅。 8.演練遇到危險情況時求助的方法。				【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第五週 9/15-9/19	第三單元健康超能力 第一課乾淨的我	2	1.發覺儀容整潔的重要性。 2.知道潔牙的時機。 3.嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。 4.認識洗手的重要性。 5.知道洗手的時機。 6.嘗試練習正確的洗手步驟。 7.舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。	1a- I -2 認識健康的生活習慣。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a- I -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。	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。	觀察評量 口頭評量 發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第六週 9/22-9/26	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	2	1.認識喝白開水的重要性。 2.養成喝白開水的健康習慣。 3.養成飯前洗手的健康習慣。 4.養成良好的餐桌禮儀。 5.養成良好的飲食習慣。	1a- I -2 認識健康的生活習慣。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 發表	【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣, 熟悉家務技巧, 並參與家務工作。

			6.發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。 7.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。	4a- I -2 養成健康的生活習慣。			
第七週 9/29-10/3	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	2	1.認識健康排便習慣的重要性。 2.知道可以幫助排便的行為, 養成定時排便的習慣。 3.認識廁所的圖像標誌。 4.能於引導下, 養成良好的如廁習慣。 5.認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 6.發覺個人日常生活中的習慣, 養成良好健康習慣。	1a- I -2 認識健康的生活習慣。 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。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 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。 Db- I -1 日常生活中的性別角色。 Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	觀察評量 口頭評量 發表	【性別平等教育】 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵, 使用性別平等的語言與文字進行溝通。

第八週 10/6-10/10	第四單元跑跳動起來 第一課安全運動王、第二課伸展好舒適	2	1.了解運動時應穿著合適的服裝。 2.認識安全且適合運動的場地。 3.選擇安全的運動方式。 4.學會簡易的徒手伸展操動作。 5.體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。	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。 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。	觀察評量 口頭評量 發表	【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第九週 10/13-10/17	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	2	1.認識並表現各種走路和跑步姿勢。 2.描述不同走路和跑步的方式。 3.運用快速跑完成活動。 4.在活動中表現安全的行為。	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 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。	實作報告	【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十週 10/20-10/24	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	2	1.認識並表現各種走路和跑步姿勢。 2.描述不同走路和跑步的方式。 3.運用快速跑完成活	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 3c- I -2 表現安全的身體活動行	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作報告 自我評量 作業	【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

			動。 4.在活動中表現安全的 行為。	為。			
--	--	--	--------------------------	----	--	--	--

臺南市公立仁德區虎山國民小學114學年度第二學季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	康軒	實施年級 (班級/組別)	—	教學節數	每週(2)節, 本學期共(22)節		
課程目標	1.辨識危險的遊戲場環境與器材設施, 知道遊戲環境安全的重要性。 2.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 3.保持整潔與衛生, 維持身體健康。 4.拋球、接球、傳球準確性控球。 5.安全做運動。 6.伸展身體, 讓身體更柔軟。 7.用好玩的方式走和跑。 8.學習武術的敬禮和出拳。 9.模仿大樹和飄浮的感覺。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣, 以促進身心健全發展, 並認識個人特質, 發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力, 並透過體驗與實踐, 處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能, 能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-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 11/10-11/14	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	2	1.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2.結合跑步技能進行活動。 3.了解動作指令, 和同伴合作完成活動。 4.遊戲時能表現出安全的行為。	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 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。	口頭評量 實作評量	【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第二週 11/17-11/21	第四單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友	2	1.學會跳繩暖身的動作要領。 2.模仿跳繩暖身的基本動作。 3.體驗握繩、甩繩的動作要領。 4.學會個人甩繩的基本動作。	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。	1c- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	口頭評量 實作評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

			5.發揮創意表演,並專注欣賞他人表現。				
第三週 11/24-11/28	第五單元玩球 趣味多 第一課球兒滾呀滾	2	1.認識各種球類。 2.認識並描述滾球的動作要領。 3.表現認真參與的學習態度。 4.運用滾球技能完成活動。 5.應用滾球動作常識,處理練習或遊戲問題。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 1c- I -2 認識基本的運動常識。 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。 3d- I -1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	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。	口頭評量 實作評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第四週 12/01-12/05	第五單元玩球 趣味多 第二課傳接跑跑跑	2	1.認識跑步的場地與標線。 2.練習跑步和傳球的基本動作。 3.學會簡易的傳接球動作。 4.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 5.探索拋、傳球的動作要領。 6.學會簡易拋、擲球的動作。 7.體驗團隊合作的樂趣,遵守活動規則。	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 -2 接受並體驗多元性身體活動。 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。	Hd- I -1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	口頭評量 實作評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第五週 12/08-12/12	第五單元玩球 趣味多 第二課傳接跑跑跑	2	1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作,和同伴合作完成傳接球。 2.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 3.體驗團隊合作的樂趣,遵守活動規則。 4.覺察棒球守備的基本概念。	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 -2 接受並體驗多元性身體活動。	Hd- I -1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	口頭評量 實作評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

				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。			
第六週 12/15-12/19	第五單元玩球 趣味多 第三課一線之隔	2	1.探索隔網的感受。 2.探索將球擲準的動作技巧。 3.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。 4.體驗徒手拋球與接球過繩。 5.觀察他人的動作技巧,學習他人長處。	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。 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。	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、力量及準確性控制動作。	口頭評量 實作評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第七週 12/22-12/26	第五單元玩球 趣味多 第三課一線之隔	2	1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.用心與同伴合作,認真參與遊戲活動。 3.探索拋球過繩的動作要領。	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。 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。	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、力量及準確性控制動作。	口頭評量 實作評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第八週 12/29-1/02	第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友	2	1.認識基本的拳、掌概念,做出武術的拳掌動作。 2.認識並模仿武術的敬禮動作。 3.認識並模仿武術的騎馬式動作。 4.認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。 5.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 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。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	口頭評量 實作評量	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

第九週 1/05-1/09	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	2	1.在地面做出靜態平衡動作。 2.在地面做出動態平衡動作。 3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4.探索平衡木的高度。 5.嘗試在平衡木上行走。 6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 7.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	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 -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4c- I -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。	1a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	口頭評量 實作評量	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
第十週 1/12-1/16	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	2	1.在地面做出靜態平衡動作。 2.在地面做出動態平衡動作。 3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4.探索平衡木的高度。 5.嘗試在平衡木上行走。 6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 7.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	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 -2接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -1表現基本動作與模仿的能力。 4c- I -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。	1a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	口頭評量 實作評量	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

臺南市公立仁德區虎山國民小學114學年度第三學季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	康軒	實施年級 (班級/組別)	—	教學節數	每週(2)節, 本學期共(18)節
課程目標	1.認識身體各部位, 保護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚。 2.選擇健康食物, 學會珍惜食物。 3.知道生病時要注意的事, 了解自己和別人的心情並能調適心情。 4.用拍、拋、擲、滾的方式玩球。 5.安全做運動。 6.用毛巾做伸展操。				

	7.學習跳躍過繩。 8.用紙棒玩跑、跳、擲遊戲。 9.用紙鏢練習進攻與防守。 10.發揮創意模仿各種動物。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-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 2/20	第一單元保護 身體好健康 第一課身體好 貼心、第二課 五個好幫手	2	1.認識身體各部位的名稱。 2.認識身體各部位的功用與重要性。 3.認識愛護五官的生活習慣。 4.發覺影響五官健康的行為， 養成愛護五官的生活習慣。	1a- I -1 認識基本的 健康常識。 1a- I -2 認識健康的 生活習慣。 2a- I -1 發覺影響健 康的生活態度與行 為。 4a- I -2 養成健康的 生活習慣。	Da- I -2 身體的部 位與衛生保健的 重要性。	口頭評量 實作評量	【安全教育】 安E6 了解自己的 身體。
第二週 2/23-2/27	第二單元健康 飲食聰明吃 第一課飲食紅 綠燈、第二課 健康飲食我決 定	2	1.認識生活中常見的健康食物 及其對身體的益處。 2.能分辨食物是否健康，並選 擇有益健康的食物。 3.透過飲食習慣的自我反省， 檢視不良的飲食行為。 4.願意養成良好的飲食習慣。 5.覺察個人飲食問題並設法改 變。 6.能於生活中嘗試運用問題解 決的技巧，改進不良飲食習 慣。	1a- I -1 認識基本的 健康常識。 2a- I -1 發覺影響健 康的生活態度與行 為。 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。 2b- I -2 願意養成個 人健康習慣。	Ea- I -1 生活中常 見的食物與珍惜 食物。 Ea- I -2 基本的飲 食習慣。 Fb- I -1 個人對健 康的自我覺察與 行為表現。	口頭評量 實作評量	【品德教育】 品E1 良好生活 習慣與德行。

			7.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。	3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。			
第三週 3/2-3/6	第二單元健康 飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定、第三課健康食物感恩吃	2	1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 4.認識常見食物的來源。 5.體會食物得來不易，應該珍惜食物。 6.能珍惜食物不浪費。	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。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	口頭評量 實作評量	【品德教育】 品EJU7 欣賞感恩。
第四週 3/9-3/13	第三單元健康 防護罩 第二課遠離疾病有法寶	2	1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。 3.能於引導下，正確操作戴口罩的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。	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。	口頭評量 發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第五週 3/16-3/20	第三單元健康 防護罩 第三課健康好心情	2	1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。	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。	口頭評量 發表	【生命教育】 生E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。

			4.能於生活中運用自我察覺技能,適當表達情緒。 5.能於引導下,表現簡單的自我調適技能。	3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。			
第六週 3/23-3/27	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	2	1.認識拍球的動作要領。 2.認真參與學習活動,並遵守活動規則。 3.完成各式原地和行進間的拍球活動。 4.透過團體討論,處理拍球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	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。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	觀察評量 實作評量	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同,並討論與遵守團體的規則。
第七週 3/30-4/3	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	2	1.認識拋擲球的動作要領。 2.完成拋擲球準確性控球活動。 3.認真參與學習活動,並遵守活動規則。	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。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	觀察評量 實作評量	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同,並討論與遵守團體的規則。

第八週 4/6-4/10	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	2	1.認識拋擲球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成拋擲球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。	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。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	觀察評量 實作評量	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第九週 4/13-4/17	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	2	1.認識滾球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成滾球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	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。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	實作評量 自我評量	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

臺南市公立仁德區虎山國民小學114學年度第四學季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	康軒	實施年級 (班級/組別)	—	教學節數	每週(2)節, 本學期共(18)節
課程目標	1.認識身體各部位, 保護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚。 2.選擇健康食物, 學會珍惜食物。 3.知道生病時要注意的事, 了解自己和別人的心情並能調適心情。 4.用拍、拋、擲、滾的方式玩球。 5.安全做運動。 6.用毛巾做伸展操。 7.學習跳躍過繩。 8.用紙棒玩跑、跳、擲遊戲。 9.用紙鏢練習進攻與防守。 10.發揮創意模仿各種動物。				
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣, 以促進身心健全發展, 並認識個人特質, 發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力, 並透過體驗與實踐, 處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-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 5/4-5/8	第五單元伸展 跑跳樂 第一課運動安全又健康	2	1.認識運動場地的安全注意事項。 2.選擇安全的遊戲場所運動。 3.認識正確與安全的運動方式。 4.認識運動的好處。 5.能於引導下,嘗試促進個人運動安全的方法。	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 -2 選擇適合個人的身體活動。	Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	觀察評量 實作評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E7 探究運動基本的保健。
第二週 5/11-5/15	第五單元伸展 跑跳樂 第二課毛巾伸展操	2	1.利用毛巾進行上肢伸展動作。 2.利用毛巾進行身體伸展動作。 3.利用毛巾進行下肢伸展動作。 4.認真參與活動,進行毛巾伸展操。 5.願意在從事運動前、後進行伸展操活動。	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。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。	實作評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第三週 5/18-5/22	第五單元伸展 跑跳樂 第三課一起來跳繩	2	1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2.與同伴互相配合跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5.願意利用課餘時間練習跳繩。	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 -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	lc- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 實作評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第四週 5/25-5/29	第五單元伸展 跑跳樂 第三課一起來跳繩	2	1.認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。 2.同學甩繩時跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.認識跳繩的特性及其動作要領。	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 -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	lc- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 實作評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			5.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 6.願意利用課餘時間練習跳繩。				
第五週 6/1-6/5	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	2	1.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3.利用紙棒進行拋擲動作練習。 4.願意在課後從事身體活動。	3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 實作評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第六週 6/8-6/12	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	2	1.利用紙棒進行拋擲動作練習。 2..願意在課後從事身體活動。	3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 實作評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第七週 6/15-6/19	第六單元模仿趣味多 第一課小巨人和紙鏢	2	1.認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2.在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 3.表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。 4.願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 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。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	觀察評量 實作評量	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

第八週 6/22-6/26	第六單元模仿 趣味多 第一課小巨人和紙鏢	2	1.認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2.在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 3.表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。 4.願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 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。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	觀察評量 實作評量	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
--------------------------	-------------------------------------	----------	--	--	-------------------------	----------------------	---

第九週 6/29-7/3	第六單元模仿 趣味多 第二課模仿滾 翻秀	2	1.認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2.專注觀賞他人的表現,並嘗試分享觀察到的動作形態。 3.嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。 4.嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。 5.嘗試以身體伸展或蜷曲的動作,做出滾動式的移動。 6.觀察並模仿,表現滾翻的動作概念。 7.在遊戲中挑戰滾翻技巧,熟練滾翻動作。 8.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 9.結合滾翻及平衡的動作,體驗多元性身體活動。	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。 3d- I -1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	1a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 實作評量	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同,並討論與遵守團體的規則。
第十週 7/6-7/10	第六單元模仿 趣味多 第二課模仿滾 翻秀	2	1.認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2.專注觀賞他人的表現,並嘗試分享觀察到的動作形態。 3.嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。 4.嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。 5.嘗試以身體伸展或蜷曲的動作,做出滾動式的移動。	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。 3d- I -1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	1a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 實作評量	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同,並討論與遵守團體的規則。

		6.觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。 7.在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。 8.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 9.結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。				
--	--	--	--	--	--	--