

臺南市公立仁德區長興國民小學 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	自編教材/參考康軒	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(57)節		
課程目標	1. 學生能理解自我健康照護的重要性，並配合學校進行相關的身體健康檢查活動。 2. 學生能模仿並熟悉基本的暖身動作，並於激烈運動前先自行運用暖身動作活動身體，避免運動傷害。 3. 學生能活用個人肢體能力，搭配全身協調動作，模仿各種舞蹈動作，並配合參加才藝表演。 4. 透過校內的各項遊樂設備，訓練學生全身平衡、協調能力以及上肢及下肢動作能力的加強。 5. 利用各種球類運動，增進學生各項感官知覺的反應能力，並促進身體機能的健康運作。 6. 藉由各項運動遊戲，讓學生在活動中學習人際互動技巧，並樂於從事各種體能性的活動。						
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-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 01~05 週	一、校園的健康及安全	14	一、認識校園的遊樂設施及健康中心。	1a- I -1 認識個人的基本健康常識。	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	紙筆評量 口頭評量 觀察評量 指認評量 實作評量	人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。
第 06~10 週	二、飲食好習慣	12	二、認識飲食的良好習慣。	1a- I -2 認識個人的健康生活習慣。	Ba- I -2 學校傷害事件急救處理方法。		
第 11~15 週	三、玩球趣味多	15	三、能用手接球和傳球。	1c- I -2 認識簡易的運動常識。	Bc- I -1 常見暖身伸展動作的認識。		
第 16~21 週	四、隨風舞動	16	四、能隨著音樂(鳳尾草之舞)做相關的動作。(如左右擺動，前後擺動)	1d- I -1 認識基本動作技能。	Cb- I -1 基本的運動安全常識與運動對身體健康的益		
				2b- I -1 接受個			

				人的健康生活規範。 2c- I -1 表現適當的團體互動行為。 2d- I -2 接受並體驗身體活動。 3a- I -2 能於引導下，操作簡易的健康技能。 3d- I -1 應用基本動作常識參與遊戲。 4c- I -2 選擇適合個人的簡易身體活動。 4d- I -1 願意從事日常身體活動。 4d- I -2 利用學校資源從事身體活動。	處。 Cb- I -2 常見班級性體育活動。 Cd- I -1 戶外休閒運動的參與。 Ce- I -1 其他休閒運動的參與。 Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。 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。 Ia- I -1 簡易滾翻、支撐、平衡遊戲。 Ib- I -1 簡易唱、跳與模仿性律動遊戲。		

◎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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市公立仁德區長興國民小學 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	自編教材/參考康軒	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(53)節		
課程目標	1. 學生能理解自我健康照護的重要性，並配合學校進行相關的身體健康檢查活動。 2. 學生能模仿並熟悉基本的暖身動作，並於激烈運動前先自行運用暖身動作活動身體，避免運動傷害。 3. 學生能活用個人肢體能力，搭配全身協調動作，模仿各種舞蹈動作，並配合參加才藝表演。 4. 透過校內的各項遊樂設備，訓練學生全身平衡、協調能力以及上肢及下肢動作能力的加強。 5. 利用各種球類運動，增進學生各項感官知覺的反應能力，並促進身體機能的健康運作。 6. 藉由各項運動遊戲，讓學生在活動中學習人際互動技巧，並樂於從事各種體能性的活動。						
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-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 01~06 週	一、身體好貼心	13	一、能認識身體的主要器官及其功能。	1a- I -1 認識個人的基本健康常識。 1a- I -2 認識個人的健康生活習慣。 1c- I -2 認識簡易的運動常識。 1d- I -1 認識基本動作技能。 2b- I -1 接受個	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	紙筆評量 口頭評量 觀察評量 指認評量 實作評量	人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。
第 07~11 週	二、飲食紅綠燈	13	二、能認識綠燈食物(健康的)和紅燈食物(不營養的)。		Ba- I -2 學校傷害事件急救處理方法。		
第 12~16 週	三、拍球動一動	15	三、能用各種姿勢拍球。(站著拍球、雙手拍球)		Bc- I -1 常見暖身伸展動作的認識。		
第 17~21 週	四、一起來跳繩	12	四、能使用繩子做雙腳跳的動作。		Cb- I -1 基本的運動安全常識與運動對身體健康的益		

				人的健康生活規範。 2c- I -1 表現適當的團體互動行為。 2d- I -2 接受並體驗身體活動。 3a- I -2 能於引導下，操作簡易的健康技能。 3d- I -1 應用基本動作常識參與遊戲。 4c- I -2 選擇適合個人的簡易身體活動。 4d- I -1 願意從事日常身體活動。 4d- I -2 利用學校資源從事身體活動。	處。 Cb- I -2 常見班級性體育活動。 Cd- I -1 戶外休閒運動的參與。 Ce- I -1 其他休閒運動的參與。 Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。 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。 Ia- I -1 簡易滾翻、支撐、平衡遊戲。 Ib- I -1 簡易唱、跳與模仿性律動遊戲。		

◎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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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。