臺南市公立安南區顯宮國民小學 114 學年度第一學期一年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	康軒	, ,	(年級 — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	年級 教學節數	每週(3)節,本學期	月共(63)節						
	1. 安全遊戲。											
	2. 注意上下學交通安	全,並學習保護自己	0									
	3. 保持整潔與衛生,	3. 保持整潔與衛生,維持身體健康。										
	4. 安全做運動。											
課程目標	5. 伸展身體,讓身體	更柔軟。										
	6. 用好玩的方式走和	跑。										
	7. 滾球、拋球、接球	、傳球。										
	8. 學習武術的敬禮和	出拳。										
	9. 模仿大樹和飄浮的	感覺。										
	健跚_□_11 目供自忆	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,發展運動與保險	事的潛能。						
	健腹-L-AI 共佣良好	力阻印切外风水工作	W H IX	10 = 12 / 10 = 10 = 10 = 10 = 10 = 10 = 10 = 10	-11 // 12/10 -1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/	C						
該學習階段		• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		里日常生活中運動與健康							
該學習階段 領域核心素	设 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		里日常生活中運動與健康							
	设 健體-E-A2 具備探索 養 健體-E-B1 具備運用	身體活動與健康生活 體育與健康之相關符	問題的思考能力,並 號知能,能以同理心	透過體驗與實踐,處式 3應用在生活中的運動	里日常生活中運動與健康	康的問題。						
	设 健體-E-A2 具備探索 養 健體-E-B1 具備運用	身體活動與健康生活 體育與健康之相關符	問題的思考能力,並 號知能,能以同理心	透過體驗與實踐,處理 >應用在生活中的運動 >與人互動、公平競爭	里日常生活中運動與健康 、保健與人際溝通上。	康的問題。						
領域核心素	役 健體-E-A2 具備探索 健體-E-B1 具備運用 健體-E-C2 具備同理	身體活動與健康生活 體育與健康之相關符 他人感受,在體育活	問題的思考能力,並 號知能,能以同理心 動和健康生活中樂於 課程架構脈	透過體驗與實踐,處理 >應用在生活中的運動 >與人互動、公平競爭	里日常生活中運動與健康 、保健與人際溝通上。	度的問題。 足進身心健康。						
頁域核心素.	设 健體-E-A2 具備探索 養 健體-E-B1 具備運用	身體活動與健康生活 體育與健康之相關符	問題的思考能力,並 號知能,能以同理心 動和健康生活中樂於 課程架構脈	透過體驗與實踐,處理 2應用在生活中的運動 2與人互動、公平競爭 3格	里日常生活中運動與健康 、保健與人際溝通上。 ,並與團隊成員合作,係	康的問題。						
頁域核心素.	役 健體-E-A2 具備探索 健體-E-B1 具備運用 健體-E-C2 具備同理	身體活動與健康生活 體育與健康之相關符 他人感受,在體育活	問題的思考能力,並 號知能,能以同理心 動和健康生活中樂於 課程架構脈	透過體驗與實踐,處式 應用在生活中的運動 為與人互動、公平競爭 為 習重點	里日常生活中運動與健康 、保健與人際溝通上。 ,並與團隊成員合作,促 評量方式	康的問題。 足進身心健康。 融入議題						
頁域核心素	役 健體-E-A2 具備探索 健體-E-B1 具備運用 健體-E-C2 具備同理	身體活動與健康生活 體育與健康之相關符 他人感受,在體育活 學習目標	問題的思考能力,並就知能,能以同理心動和健康生活中樂於課程架構脈學習表現	透過體驗與實踐,處理 2應用在生活中的運動 2與人互動、公平競爭 2。終 習重點 學習內容	里日常生活中運動與健康、保健與人際溝通上。 ,並與團隊成員合作,係 ,並與團隊成員合作,係 ,並與團隊成員合作,係 , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	康的問題。 足進身心健康。 融入議題 實質內涵						
頁域核心素.	役 健體-E-A2 具備探索 健體-E-B1 具備運用 健體-E-C2 具備同理	身體活動與健康生活 體育與健康之相關符 他人感受,在體育活 學習目標 1. 覺察學校各職	問題的思考能力,並 號知能,能以同理心動和健康生活中樂於 課程架構脈 學 習表現 1a-I-1 認識基	透過體驗與實踐,處式 2應用在生活中的運動 2與人互動、公平競爭 2。終 習重點 學習內容 Ca-I-I生活中與	里日常生活中運動與健康、保健與人際溝通上。 ,並與團隊成員合作,係 評量方式 (表現任務) 口試 報告 實作	康的問題。 足進身心健康。 融入議題 實質內涵 【性別平等教育】						
頂域核心素 数學期程	役 健體-E-A2 具備探索 健體-E-B1 具備運用 健體-E-C2 具備同理	身體活動與健康生活 體育與健康之相關符 他人感受,在體育活 學習目標 1. 覺察學校各職 位的角色分工不	問題的思考能力,並 號知能,能以同理心動和健康生活中樂於 課程架構脈 學習表現 1a-I-I 認識基 本的健康常識。	透過體驗與實踐,處式 應用在生活中的運動 為與人互動、公平競爭 終 習重點 學習內容 Ca-I-1 生活中與 健康相關的環境。	里日常生活中運動與健康、保健與人際溝通上。 ,並與團隊成員合作,係 ,並與團隊成員合作,係 ,並與團隊成員合作,係 , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	康的問題。 足進身心健康。 融入議題 實質內涵 【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角						
頁域核心素	设 健體-E-A2 具備探索 健體-E-B1 具備運用 健體-E-C2 具備同理 單元與活動名稱 節數	身體活動與健康生活 體育與健康之相關符 他人感受,在體育 學習目標 1. 覺察學校工 位的角色及工制 受性別的	問題的思考能力,並就知能,能以同理心動和健康生活中樂於課程架構脈學學習表現 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影	透過體驗與實踐,處理 應用在生活中的運動 為與人互動、公平競爭 終 習重點 學習內容 Ca-I-1 生活中與 健康相關的環境。 Db-I-1 日常生活	里日常生活中運動與健康、保健與人際溝通上。 ,並與團隊成員合作,係 評量方式 (表現任務) 口試 報告 實作	康的問題。 建身心健康。 融入議題 實質內涵 【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角 色的刻板印象,了						
頂域核心素 数學期程	受 健體-E-A2 具備探索 健體-E-B1 具備運用 健體-E-C2 具備同理 單元與活動名稱 節數 第一課校園好健	身體活動與健康生活 體育與健康之相關 學習目標 1. 覺察色及 學學內 學學 1. 覺的 學 學 2. 認識 是 2. 認識 是 2. 認識 是 2. 認識 是 2. 認識 是 2. 認過 是 2. 認過 是 2. 認過 是 2. 認過 是 2. 認過 是 2. 2. 2. 2. 3. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4	問題的思考能力,並 號知能,能以同理心 動和健康生活中樂於 課程架構脈 學習表現 1a-I-1 認識基 本的健康常識 2a-I-1 發覺影 響健康的生活	透過體驗與實踐,處理 應用在生活中的運動 為 與人互動、公平競爭 終 習重點 學習內容 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。	里日常生活中運動與健康、保健與人際溝通上。 ,並與團隊成員合作,係 評量方式 (表現任務) 口試 報告 實作	康的問題。 理進身心健康。 融入議題 實質內涵 【性別平等教育】 性E3 覺察性別角 色的刻板印象, 色的刻板印象, 解家庭、學校與職						
質域核心素 数學期程 	受健體-E-A2 具備探索健體-E-B1 具備運用健體-E-C2 具備同理單元與活動名稱節數第一課校園好健康、第二課危 3	身體活動與健康相關育語與健康在體育與健康在體育與健康,在體育學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	問題的思考能力,並 號知能,能以同理心 課程架構脈 學習表現 1a-I-1 認識 基。 2a-I-1 發覺所 學健康的生活。 度與行為。	透過體驗與實踐,處理 應用在生活中的運動 為 整理 整型 整型 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	里日常生活中運動與健康、保健與人際溝通上。 ,並與團隊成員合作,係 評量方式 (表現任務) 口試 報告 實作	康的問題。 足進身心健康。 建身心健康。 融入實質內 異質內 性別平等教別內 性別一等教別所 性別一個 性別一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個						

導下,使用適切

			4. 不在不安全的	的健康資訊、產			安 E4 探討日常生
			場所進行活動與	品與服務。			活應該注意的安
			遊戲。				全。
			5. 辨識危險的遊				【人權教育】
			戲場環境與器材				人 E8 了解兒童對
			設施,知道遊戲				遊戲權利的需求。
			環境安全的重要				
			性。				
			6. 辨識危險的遊				
			戲行為,並了解				
			導正的方法。				
		3	1. 認識遊戲場中	2a- I -1 發覺影	Ba- I -1 遊戲場所	口試	【安全教育】
			的安全注意事項	響健康的生活態	與上下學情境的安	報告	安 E4 探討日常生
			與設施。	度與行為。	全須知。	實作	活應該注意的安
			2. 了解遊戲安全	2b- I -1 接受健		實踐	全。
			的重要性,遵守	康的生活規範。			【人權教育】
二			遊戲場的注意事				人 E8 了解兒童對
<u>=</u> 9/7	第三課就要這樣		項。				遊戲權利的需求。
9/13	玩		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。				
		3	1. 發覺走路、搭	1a- I -1 認識基	Ba-I-1 遊戲場所		【安全教育】
三 9/14	第一課上下學安		乘機車、搭乘汽	本的健康常識。	與上下學情境的安	報告	安 E4 探討日常生
	全行		車上下學可能產	1 12 12 CASA IIA AND	全須知。	實作	活應該注意的安
9/20	- 17		生的危險。			實踐	全。
	1						

		2. 認識走路、搭	2a- I -1 發覺影			
		乘機車、搭乘汽	響健康的生活態			
		車上下學須注意	度與行為。			
		的安全事項。				
		3 1. 發覺生活中各	1b-I-1 舉例說	Db- I -2 身體隱私	口試	【性別平等教育】
		種情況下被碰觸	明健康生活情境	與身體界線及其危	報告	性 E4 認識身體界
		時個人產生的感	中適用的健康技	害求助方法。	實作	限與尊重他人的身
		受。	能和生活技能。		實踐	體自主權。
		2. 認識身體隱私	2a-I-1 發覺影			【人權教育】
		與身體界線。	響健康的生活態			人 E7 認識生活中
		3. 發表個人對保	度與行為。			不公平、不合理、
		護身體的立場,	3b-I-3 能於生			違反規則和健康受
		堅定表達個人身	活中嘗試運用生			到傷害等經驗,並
四		體自主權。	活技能。			知道如何尋求救助
9/21	第二課保護自己	4. 了解如何拒絕	4b- I -1 發表個			的管道。
9/27	第一 称 陈 设 日 U	不安全的身體碰	人對促進健康的			【安全教育】
9/ 41		觸。	立場。			安 E2 了解危機與
		5. 演練遇到不安				安全。
		全身體碰觸時的				安 E4 探討日常生
		拒絕方法。				活應該注意的安
		6. 了解遇到危險				全。
		情況時保護自己				
		的方法。				
		7. 了解遇到危險				
		情况時口頭求助				
		的訣竅。				

		8. 演練遇到危險				
		情況時求助的方				
		法。				
五 9/28 10/4	第一課乾淨的我	3 1. 的 2. 機 3. 臉髮 4. 要 5. 機 6. 的 7. 身體與 6. 的 4. 要 5. 機 6. 的 7. 身體與 6. 的 4. 要 5. 機 6. 的 7. 身體與 6. 的 7. 身體與 6. 的 7. 身體與 6. 的 7. 身體	Ia-I-2 / Ta-I /	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	口報告實踐	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。
六 10/5 10/11	第二課飲食好習慣	當方式。 3 1. 認識喝白開水的重要性。 2. 養成喝問開水的健康習慣的 3. 養成飯習慣的 4. 養成良習慣的 4. 養成良好的餐	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	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。	口試 報告 實作	【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。

		5. 養成 食習價 6. 發質 實際 5. 發數 實際 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。			
七 10/12 10/18	第三課好好愛身體	3 1. 習記憶 課題 想到 是是 是要 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1a-I-2	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 身體界以上, 與身體界決計。	口報告實践	【性別 等教理性別 認識向別 等近 E6 以 與 性別 的 以 的 以 是 E6 以 以 的 是 E6 以 的 是 E6 的 是
10/19 10/25	第一課安全運動 王、第二課伸展 好舒適	3 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。	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。	Bc-I-I 各項暖身伸展動作。 Cb-I-I 運動安全 常識的認識、運動	口試 報告 實作 實踐	【性别平等教育】 性 E11 培養性別間 合宜表達情感的能 力。

		3. 選擇安全的運 動力認識是 動力認識是 動作。 5. 表明 身體 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	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。 3c-I-2 表現安 全的身體活動行 為。	對身體健康的益處。		
九 10/26 11/1	第三課健康起步	3 1. 認識並表現各種走路和跑步勢。 2. 描述不同走路和跑步的方式的, 3. 運用快速的成活動, 成活活動中表現。 4. 在活動,	4c-I-1 認識與 身體活動相關資源。 Id-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。	口試報告實作實踐	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間 合宜表達情感的能力。
+ 11/2 11/8	第三課健康起步走	安全的行為。 3 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。和跑步的方式。3. 運用快速跑虎成活動。	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。	口試報告實作實踐	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間 合宜表達情感的能力。

			4. 在活動中表現				
			安全的行為。				
+- 11/9 11/15	第四課和繩做朋友	3	女子的行為。 1. 認識身的 領。 2. 發揮創意表 演,並現 他、認識 3. 認 毛 題 1. 認 類 1. 認 類 1. 認 類 1. 認 類 1. 認 類 1. 認 類 1. 認 類 1. 認 1. 是 1. 是 1	1c-I-I 認識身 體活動的基本動作。 3c-I-I 表現基 本動作與模仿的 能力。	Ic-I-1 民俗運動 基本動作與遊戲。	口報告實踐	【安全教育】 安 E7 探究運動基 本的保健。
+= 11/16 11/22	第一課球兒滾呀滾	3	要領認。各種球 認的表學運成應識並作認態沒動現習用活用,戲問我學運成應識遊問題。 4. 完 5. 常 歲問 4. 完 5. 常 數 數 課 理 題 6. 上 6.	Ic-I-1 認識身 體活動作。 Ic-I-2 心 Ic-I-2 心 Ic-I-2 心 Id-I-1 心 Id-I-1 本動作 Id-I-1 基本 Id-I-1 表 Id-I-1 是 Id-I-1 是 Id-	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。	口試告實踐	【安全教育】 安 E7 探究運動基 本的保健。
			或遊戲問題。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

		3 1. 認識並表現傳	1c-I-1 認識身	Hd- I -1 守備/跑	口試	【安全教育】
		接球、拋球、擲	體活動的基本動	分性球類運動相關	報告	安 E7 探究運動基
		球的動作要領。	作。	的簡易拋、接、	實作	本的保健。
		2. 表現認真參與	'	擲、傳之手眼動作	實踐	
		的學習態度。	真參與的學習態	協調、力量及準確		
		3. 接受並體驗多	度。	性控制動作。		
十三		元性的守備跑分	2d- I -2 接受並	1-42 17450		
11/23	第二課傳接跑跑	性球類活動。	體驗多元性身體			
11/29	跑	4. 在活動中表現	活動。			
		安全的行為。	3c-I-2 表現安			
		5. 認識守備跑分	全的身體活動行			
		性球類活動的相	為。			
		關資源,並表達	4c-I-I 認識與			
		感謝。	身體活動相關資			
			源。			
		3 1. 認識並表現傳	1c- I -1 認識身	Hd-I-1 守備/跑	口試	【安全教育】
		接球、拋球、擲	體活動的基本動	分性球類運動相關	報告	安 E7 探究運動基
		球的動作要領。	作。	的簡易拋、接、	實作	本的保健。
		2. 表現認真參與	2c- I -2 表現認	擲、傳之手眼動作	實踐	
, _		的學習態度。	真參與的學習態	協調、力量及準確		
十四 11/30	第二課傳接跑跑	3. 接受並體驗多	度。	性控制動作。		
	跑	元性的守備跑分	2d- I -2 接受並			
12/6		性球類活動。	體驗多元性身體			
		4. 在活動中表現	活動。			
		安全的行為。	3c-I-2 表現安			
		5. 認識守備跑分	全的身體活動行			
		性球類活動的相	為。			

		關資源,並表達	4c- I -1 認識與			
		感謝。	身體活動相關資			
			源。			
		3 1. 認識並表現拋	1c- I -1 認識身	Ha-I-1 網/牆性	口試	【安全教育】
		球、擲球的動作	體活動的基本動	球類運動相關的簡	報告	安 E7 探究運動基
		要領,拋擲球越	作。	易拋、接、控、	實作	本的保健。
		過線或繩。	2c- I -1 表現尊	擊、持拍及拍、	實踐	
		2. 認識並表現持	重的團體互動行	擲、傳、滾之手眼		
十五		袋傳球、接球、	為。	動作協調、力量及		
12/7	第三課一線之隔	拋球的動作要	2c- I -2 表現認	準確性控制動作。		
12/13		領,持袋控球越	真參與的學習態			
		過繩。	度。			
		3. 表現尊重的團				
		體互動行為。				
		4. 表現認真參與				
		的學習態度。				
		3 1. 認識並表現拋	1c- I -1 認識身	Ha-I-1 網/牆性	口試	【安全教育】
		球、擲球的動作	體活動的基本動	球類運動相關的簡	報告	安 E7 探究運動基
		要領,拋擲球越	作。	易拋、接、控、	實作	本的保健。
		過線或繩。	2c- I -1 表現尊	擊、持拍及拍、	實踐	
十六		2. 認識並表現持	重的團體互動行	擲、傳、滾之手眼		
12/14	第三課一線之隔	袋傳球、接球、	為。	動作協調、力量及		
12/20		拋球的動作要	2c- I -2 表現認	準確性控制動作。		
		領,持袋控球越	真參與的學習態			
		過繼。	度。			
		3. 表現尊重的團				
		體互動行為。				

			4. 表現認真參與				
			的學習態度。				
		3	1. 描述基本的	1d-I-1 描述動	Bd- I -1 武術模仿	口試	【人權教育】
			拳、掌概念,做	作技能基本常	遊戲。	報告	人 E5 欣賞、包容
			出武術的拳掌動	識。		實作實踐	個別差異並尊重自
			作。	2c-I-1 表現尊		具	己與他人的權利。
			2. 認識並模仿武	重的團體互動行			
			術的敬禮動作。	為。			
			3. 認識並模仿武	3c- I -1 表現基			
++	始 细半尚初 如		術的騎馬式動	本動作與模仿的			
12/21	第一課拳掌好朋		作。	能力。			
12/27	友		4. 認識並模仿弓	4d-I-2 利用學			
			步出拳和馬步出	校或社區資源從			
			拳。	事身體活動。			
			5. 表現尊重的團				
			體互動行為。				
			6. 願意在學校利				
			用課間進行遊戲				
			活動。				
		3	1. 在地面做出静	1c-I-1 認識身	Ia-I-1 滾翻、支	口試	【人權教育】
			態平衡動作。	體活動的基本動	撐、平衡、懸垂遊	報告	人E5 欣賞、包容
			2. 在地面做出動	作。	戲。	實作	個別差異並尊重自
十八	第二課大樹愛遊		態平衡動作。	2c-I-2 表現認		實踐	己與他人的權利。
12/28			3. 從造型模仿體	真參與的學習態			
1/3	戲		驗多元性的身體	度。			
			活動。	2d-I-2 接受並			
			4. 探索平衡木的	體驗多元性身體			
			高度。	活動。			

		5. 嘗試在平衡木	3c-I-1 表現基			
		上行走。	本動作與模仿的			
		6. 在遊戲中與同	能力。			
		學快樂互動、認	4c- I -1 認識與			
		真學習。	身體活動相關資			
		7. 願意在學校利	源。			
		用課間進行遊戲	4d-I-2 利用學			
		活動。	校或社區資源從			
			事身體活動。			
		3 1. 在地面做出静	1c- I -1 認識身	Ia- I -1 滾翻、支	口試	【人權教育】
		態平衡動作。	體活動的基本動	撐、平衡、懸垂遊	報告	人 E5 欣賞、包容
		2. 在地面做出動	作。	戲。	實作實踐	個別差異並尊重自
		態平衡動作。	2c- I -2 表現認		貝戉	己與他人的權利。
		3. 從造型模仿體	真參與的學習態			
		驗多元性的身體	度。			
		活動。	2d- I -2 接受並			
十九		4. 探索平衡木的	體驗多元性身體			
1/4	第二課大樹愛遊	高度。	活動。			
1/10	戲	5. 嘗試在平衡木	3c-I-1 表現基			
17 10		上行走。	本動作與模仿的			
		6. 在遊戲中與同	能力。			
		學快樂互動、認	4c- I -1 認識與			
		真學習。	身體活動相關資			
		7. 願意在學校利	源。			
		用課間進行遊戲	4d-I-2 利用學			
		活動。	校或社區資源從			
			事身體活動。			

	球性(調整)計畫	3 1. 做出跑步與停	1c-I-1 認識身	Ib-I-1 唱、跳與	口試	【人權教育】
		止的動作。	體活動的基本動	模仿性律動遊戲。	報告	人 E3 了解每個人
		2. 模仿氣球,以	作。		實作	需求的不同,並討
		肢體做出收縮與	2c- I -2 表現認		實踐	論與遵守團體的規
		伸展的動作。	真參與的學習態			則 。
		3. 模仿氣球,以	度。			
		肢體做出移動和	3c-I-1 表現基			
		低、中、高水平	本動作與模仿的			
		的動作。	能力。			
		4. 認識風車的玩	4d-I-2 利用學			
		法。	校或社區資源從			
- 上		5. 模仿風車,做	事身體活動。			
二十 1/11	第三課和風一起	出身體各部位的				
 1/17	玩	繞轉 。				
1/11		6. 模仿風車,做				
		出轉動和低、				
		中、高水平的動				
		作。				
		7. 認識身體擺動				
		的要領。				
		8. 模仿風吹動、				
		小草擺動的樣				
		子。				
		9. 配合音樂做出				
		連續的身體律				
I		動。				

			10 上 ** 出 上 ** 一				
			10. 在遊戲中與同				
			學快樂互動、認				
			真學習。				
			11. 願意在課後從				
			事身體活動。				
		3	1. 做出跑步與停	1c-I-1 認識身	Ib- I -1 唱、跳與	口試	【人權教育】
			止的動作。	體活動的基本動	模仿性律動遊戲。	報告	人 E3 了解每個人
			2. 模仿氣球,以	作。		實作	需求的不同,並討
			肢體做出收縮與	2c- I -2 表現認		實踐	論與遵守團體的規
			伸展的動作。	真參與的學習態			則。
			3. 模仿氣球,以	度。			
			肢體做出移動和	3c-I-1 表現基			
			低、中、高水平	本動作與模仿的			
			的動作。	能力。			
			4. 認識風車的玩	^{ルノ} 4d- I -2 利用學			
_ 1							
ニナー 1/18	第三課和風一起		法。	校或社區資源從			
	玩		5. 模仿風車,做	事身體活動。			
1/20			出身體各部位的				
			繞轉。				
			6. 模仿風車,做				
			出轉動和低、				
			中、高水平的動				
			作。				
			7. 認識身體擺動				
			的要領。				
			8. 模仿風吹動、				
			小草擺動的樣				
			子。				
			1 ,				

9. 配合音樂做出	
連續的身體律	
動。	
10. 在遊戲中與同	司
學快樂互動、認	إ
真學習。	
11. 願意在課後從	從
事身體活動。	

- ◎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。

臺南市公立安南區顯宮國民小學 114 學年度第二學期一年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	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(60)節
課程目標	1. 認識身體各部位,保護眼睛、 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 4. 用拍、拋、擦、滾的方式玩玩 5. 安全做運動。 6. 用毛做伸展操。 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。	耳朵、鼻子、嘴巴和 可。 肾自己和別人的心情主			

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								
松朗扣巾	四二加工和为松	饮 	组羽口油	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	
	第一課身體好貼 心、第二課五個 好幫手	3	1. 位 2. 位性 3. 的 4. 健成活 6. 第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	1a-I-1 認識	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	口報實實	【安全教育】 安 E6 了解自己的 身體。	
= 2/15 2/21	第一課飲食紅綠 燈、第二課健康 飲食我決定	0	1. 見其處 2. 否有物 3. 的 對 處 是擇 實 飲 食 對 。 能健健 對 。 能健健 對 。 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我	Ia-I-I 認識 基 and I -I 認識 識 是a-I-I 的 要健于 要與行為 是a-I-2 對 中 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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。	口報 實質	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。	

[汨丁白丛丛人仁	9h I 9 四立美			
		視不良的飲食行	2b- I -2 願意養			
		為。	成個人健康習			
		4. 願意養成良好	慣。			
		的飲食習慣。	3b- I -3 能於生			
		5. 覺察個人飲食	活中嘗試運用生			
		問題並設法改	活技能。			
		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。				
		7. 能於生活中嘗				
		試運用做決定的				
		技巧,選擇健康				
		食物。				
		1. 覺察個人飲食		 Ea-I-1 生活中常	口試	【品德教育】
		問題並設法改	本的健康常識。	見的食物與珍惜食	報告	品 EJU7 欣賞感
		變。	2a- I -1 發覺影	物。	實作	恩。
		2. 能於生活中嘗	響健康的生活態	Ea-I-2 基本的飲	實踐	<i>100</i>
				食習慣。		
_	怂一畑独市队 A	試運用問題解決	度與行為。			
三 2/22	第二課健康飲食	的技巧,改進不	3b-I-3 能於生	Fb- I -1 個人對健		
	我決定、第三課 3	良飲食習慣。	活中嘗試運用生	康的自我覺察與行		
2/28	健康食物感恩吃	3. 能於生活中嘗	活技能。	為表現。		
		試運用做決定的	4a-I-2 養成健			
		技巧,選擇健康	康的生活習慣。			
		食物。				
		4. 認識常見食物				
		的來源。				

四 3/1 3/7	第一課身體不舒服	3	5. 體別 5. 體別 6. 浪 6.	1a- I-1 認識基 本的健康常體影 2a- I-1 發覺影 健康的生活 度與行為。 1a- I-1 認識基 本的健康常識	Fb- I-2 兒童常見 童常兒 所的預防與照顧 方法。 Bb- I-1 常見的藥 響。 Fb- I-1 個人對與 康的自我覺察	口報實實試出	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。 【品德教育】 品 E1 良好生活習
五 3/8 3/14	第二課遠離疾病 有法寶	3	梁 2. 傳 3. 正的 4. 抵 類 生 抵 所 法 導 戴 一	本的 Za- I-1 的 是 是 要 度 是 I-1 的 為 子 I 是 是 要 度 是 B 是 B 是 B 是 B 是 B 是 B 是 B 是 B 是 B 是	康的自我覺祭與行為表現。 Fb- I-2 兒童常見 疾病的預防與照顧 方法。	實踐	品EI 良好生活習慣與德行。
3/15 3/21	第三課健康好心 情	3	1. 發覺每個人有 各種不同的情 緒。	2a- I-1 發覺影響健康的生活態 實與行為。	Fa- I -3 情緒體驗 與分辨的方法。	口試報告實作	【生命教育】 生 E3 理解人是會 思考、有情緒、能

		2. 能於引導下,	3b-I-1 能於引			進行自主決定的個
		分辨愉快與不愉	導下,表現簡易			體。
		快的情緒。	的自我調適技			
		3. 發覺適當和不	能。			
		適當的情緒表	3b- I -3 能於生			
		現。	活中嘗試運用生			
		4. 能於生活中運	活技能。			
		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。				
		1. 認識拍球的動	1c- I -1 認識身	Hb-I-1 陣地攻守	口試	【人權教育】
		作要領。	體活動的基本動	性球類運動相關的	報告	人 E3 了解每個人
		2. 認真參與學習	作。	簡易拍、拋、接、	實作	需求的不同,並討
		活動,並遵守活	2c- I -2 表現認	擲、傳、滾及踢、	實踐	論與遵守團體的規
		動規則。	真參與的學習態	控、停之手眼、手		則。
セ		3. 完成各式原地	度。	腳動作協調、力量		
3/22	第一課拍球動一 3	和行進間的拍球	3c-I-1 表現基	及準確性控球動		
3/28	動	活動。	本動作與模仿的	作。		
0/ 20		4. 透過團體討	能力。			
		論,處理拍球遊	3d-I-1 應用基			
		戲的問題。	本動作常識,處			
		5. 願意在學校利	理練習或遊戲問			
		用課間進行遊戲	題。			
		活動。				

			4d-I-2 利用學			
			校或社區資源從			
			事身體活動。			
		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	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	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。	口試報告實作實踐	【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。
3/29 4/4	第二課拋擲我最 行	活動,並遵守活	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。			
九 4/5 4/11	第二課拋擲我最 行	1. 認識拋鄉球 動作要領 多 多 多 多 多 。 2. 活動規 , 則 成 故 球 動 見 成 放 球 動 規 だ 攻 裏 り 、 り 、 り 、 り 、 り 、 り 、 り 、 り 、 り 、 り	1c-I-1 認識身 體活動的基本 作。 2c-I-2 表現的 度。 3c-I-1 表類 作。 3d-I-1 應用 本動作 数值, 3d-I-1 應用 本動作常識,	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。	口報告實踐	【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。

				理練習或遊戲問			
				題。			
+ 4/12 4/18	第三課滾動新樂園	3	1. 作 2. 活動 3. 性 4. 論戲 5. 用活認領真,則成球過處問意間。的學守準。討球 校遊的學守準。討球 校遊的學守準。討球 校遊遊動 2. 活動 3. 性 4. 論戲 5. 用活	B 1c-I-1的 2c- 其度 3c- 斯力 I-1的 2c- 手。 I-1的 4d- I-2的 基處問 學從事動 認態 基的 基處問 學從事例 基處問 學從事例 2c- 其	Hc-I-1 標的性球 類運動相關的簡易 拋、攤、次 動作協調、力量 準確性控球動作。	口報實實	【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。
+- 4/19 4/25	第一課運動安全 又健康	3	1.認識運動場 頭。 2.選擇安全的。 3.認識運動的。 3.認識運動所正本 全的。 4.認識運動的好 處。	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。	口試報告實作實踐	【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。

			5. 能於引導下,				
			嘗試促進個人運				
			動安全的方法。				
				1 - T 1 - 77 - 34 - 6.	D- T 1 2 五 W 4.	口試	【口仕业本】
			1. 利用毛巾進行	1c-I-1 認識身	Bc- I -1 各項暖身	報告	【品德教育】
			上肢伸展動作。	體活動的基本動	伸展動作。	實作	品E3 溝通合作與
			2. 利用毛巾進行	作。		實踐	和諧人際關係。
			身體伸展動作。	3c-I-1 表現基		X · X	
+=		展 3	3. 利用毛巾進行	本動作與模仿的			
+= 4/26	第二課毛巾伸展		下肢伸展動作。	能力。			
5/2	操	0	4. 認真參與活				
J/ L			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。				
			1. 認識跳繩擺盪	1c-I-1 認識身	Ic- I -1 民俗運動	口試	【品德教育】
			的特性及跳躍過	體活動的基本動	基本動作與遊戲。	報告	品 E3 溝通合作與
			繩的要領。	作。		實作	和諧人際關係。
			2. 與同伴互相配	2c-I-1 表現尊		實踐	
			合跳躍過繩。	重的團體互動行			
十三			3. 表現認真參與	為。			
十三 5/3	第三課一起來跳	3	及互助合作的學	3c-I-2 表現安			
5/9	維		習態度。	全的身體活動行			
			4. 嘗試練習自己	為。			
			甩繩並跳躍過繩	4d- I -1 願意從			
			的動作。	事規律身體活			
			5. 願意利用課餘	動。			
			時間練習跳繩。	<i>±</i> // -			
			「一				

		1. 認識跳繩擺盪	1c- I -1 認識身	Ic- I -1 民俗運動	口試	【品德教育】
		的特性及其跳躍	體活動的基本動	基本動作與遊戲。	報告	品 E3 溝通合作與
		過繩的要領。	作。		實作	和諧人際關係。
		2. 同學甩繩時跳	2c-I-1 表現尊		實踐	
		躍過繩。	重的團體互動行			
		3. 表現認真參與	為。			
		及互助合作的學	3c-I-2 表現安			
十四 5/10	第三課一起來跳	習態度。	全的身體活動行			
	繩	3 4. 認識跳繩的特	為。			
5/16		性及其動作要	4d-I-1 願意從			
		領。	事規律身體活			
		5. 嘗試練習自己	動。			
		甩繩並跳躍過繩				
		的動作。				
		6. 願意利用課餘				
		時間練習跳繩。				
		1. 利用報紙練習	3c- I -2 表現安	Ab- I -1 體適能遊	口試	【品德教育】
		快速跑。	全的身體活動行	戲。	報告	品 E3 溝通合作與
		2. 利用紙棒進行	為。	Ga-I-1 走、跑、	實作	和諧人際關係。
十五	第四課用報紙玩	跑、跳動作練	4d- I -1 願意從	跳與投擲遊戲。	實踐	
5/17		3 習。	事規律身體活			
5/23	处成	3. 利用紙棒進行	動。			
		拋擲動作練習。				
		4. 願意在課後從				
		事身體活動。				
十六	第四課用報紙玩	1. 利用紙棒進行	3c-I-2 表現安	Ab- I -1 體適能遊	口試	【品德教育】
5/24	· 弗四禄州報紙坑 遊戲	3 拋擲動作練習。	全的身體活動行	戲。	報告	品 E3 溝通合作與
5/30	220周X		為。		實作	和諧人際關係。

		2 願意在課後從	4d- I -1 願意從	Ga-I-I 走、跑、	實踐	
		事身體活動。	事規律身體活	跳與投擲遊戲。		
		4	動。	D1 - 1 by bt	ND	7 . White 4 7
		1. 認識弓步、馬	1d- I -1 描述動	Bd- I -1 武術模仿	口試報告	【人權教育】
		步和進攻、防守	作技能基本常	遊戲。	實作	人 E5 欣賞、包容
		的基本概念。	識。		實踐	個別差異並尊重自
		2. 在遊戲中表現	2c- I -1 表現尊		X • A	己與他人的權利。
		和諧的人際互	重的團體互動行			
		動,並學習遵守	為。			
		團體規範。	3c- I -1 表現基			
ナセ 5/31	第一課小巨人和紙鏢	3. 表現弓步、馬	本動作與模仿的			
0/01		3 步和進攻、防守	能力。			
6/6		的動作技巧,以	4d-I-2 利用學			
		增進個人運動技	校或社區資源從			
		能。	事身體活動。			
		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。				
		1. 認識支撐、身	1c- I -1 認識身	Ia- I -1 滾翻、支	口試	【人權教育】
		體滾翻、身體平	體活動的基本動	撐、平衡、懸垂遊	報告	人 E3 了解每個人
十八		衡的基本動作要	作。	戲。	實作實踐	需求的不同,並討
6/7	第二課模仿滾翻	3 領。	2d-I-1 專注觀		貝	論與遵守團體的規
6/13	秀	2. 專注觀賞他人	賞他人的動作表			則。
0/10		的表現,並嘗試	現。			
		分享觀察到的動				
		作形態。				

[5] 预线字目记			3. 嘗試以模仿的	3c- I -1 表現基			
			動作來表現支撐	本動作與模仿的			
			的技巧。	能力。			
			4. 嘗試運用支撐	3d-I-1 應用基			
			技巧創意發想模	本動作常識,處			
			仿動作。	理練習或遊戲問			
			5. 嘗試以身體伸	題。			
			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。				
			1. 嘗試透過五官	1c-I-1 認識身	Ib-I-1 唱、跳與	口試	【人權教育】
十九			探索,觀察並以	體活動的基本動	模仿性律動遊戲。	報告	人 E3 了解每個人
6/14	第三課走向綠地	3	身體詮釋生物特	作。		實作實踐	需求的不同,並討
6/20			徵。			貝 収	論與遵守團體的規
							則。

		9 大海越山丰田	00 I 0 ± 18 ± 11			
		2. 在遊戲中表現	2c- I -2 表現認			
		正向的學習態	真參與的學習態			
		度、和諧的人際	度。			
		互動。	3c-I-1 表現基			
		3. 利用身體各個	本動作與模仿的			
		部位結合動作力	能力。			
		量的變化,嘗試	4d-I-2 利用學			
		模仿大自然生物	校或社區資源從			
		的動作。	事身體活動。			
		4. 願意在課後進				
		行觀察、聯想與				
		模仿的遊戲。				
		1. 嘗試透過五官	1c- I -1 認識身	Ib- I -1 唱、跳與	口試	【人權教育】
		探索,觀察並以	體活動的基本動	模仿性律動遊戲。	報告	人 E3 了解每個人
		身體詮釋生物特	作。		實践	需求的不同,並討
		徵。	2c- I -2 表現認			論與遵守團體的規
		2. 在遊戲中表現	真參與的學習態			貝」。
		正向的學習態	度。			
		度、和諧的人際	3c- I -1 表現基			
二十 6/21		互動。	本動作與模仿的			
	第三課走向綠地 3	3. 利用身體各個	能力。			
6/27		部位結合動作力	4d-I-2 利用學			
		量的變化,嘗試	校或社區資源從			
		模仿大自然生物	事身體活動。			
		的動作。	4 24 12			
		4. 願意在課後進				
		行觀察、聯想與				
		模仿的遊戲。				
		1天17日7世底				

二十一 6/28 - 6/30	第三課走向綠地	3	1.探身徵 2.正度互 3.部量模的4.常常體。在向、動利位的仿動願試,詮遊的和。用結變大作意透觀釋 戲學諧 身合化自。在超外 表態人 各作常生 在超的 體動,然 課官以特 現 際 個力試物 進官以特 現 際	Ic-I-1 體作。 2c-I-2 專度 2c-I-2 專 3c-I-1 與 4d-I-2 區 4d-I-2 區 對 類 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 的 以 的 的 的 的 的	Ib- I-1 唱、跳與 模仿性律動遊戲。	口報實實	【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。
			的動作。	4 2 VIII 20			

- ◎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。