

國立臺南大學附設實驗國民小學 115 學年度第一學期健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級	一年級	教學節數	每週 3 節		
課程目標	1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。 4. 透過學生平日上學或放學回家的情境，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。 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。 9. 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。 10. 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。 11. 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-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	1	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。	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。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第一週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	2	1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。	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。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1. 問答：能說出體育課的安全規定和準備。 2. 實作：能做出正確的整隊動作。 3. 問答：能說出正確運動穿著的條件。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			3. 養成正確的上課準備習慣。			4. 實作：能做好上體育課的準備。	
第二週	第一冊第一單元：成長變變變 活動一：長大真好	1	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。	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。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第二週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	2	1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備習慣。	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。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1. 問答：能說出體育課的安全規定和準備。 2. 實作：能做出正確的整隊動作。 3. 問答：能正確說出運動時的穿著條件。4. 實作：能做好上體育課的準備。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第三週	第一冊第一單元：成長變變變 活動一：長大真好	1	1. 認識身體各部位的名稱和基本功能。 2. 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。	3. 紙筆評量：明白身體各部位的名稱。 2. 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。
第三週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操	2	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. 問答：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。
第四週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	1	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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	問答：能說出讓身體變乾淨的方法。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

				作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			
第四週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	2	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. 問答：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. 問答：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。
第五週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	1	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。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第五週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	2	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. 問答：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. 問答：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。

第六週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	1	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。	2. 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。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第六週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲	2	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. 問答：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. 問答：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。
第七週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	1	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。	【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	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲	2	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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 問答：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. 問答：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。
第八週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	1	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。 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。
第八週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動二：墊上模仿秀	2	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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 問答：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。
第九週	第一冊第二單元：快樂上下學	1	1. 發覺影響上下學安全的態度與	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全	1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情	【安全教育】 安 E4 探討日常生

	活動一：安全紅綠燈		行為。 2. 認識行走安全。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	須知。	境。 2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。	活應該注意的安全。
第九週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動三：唱跳樂趣多	2	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現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	問答：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。
第十週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	1	認識乘坐汽、機車及搭公車時的安全注意事項。	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。	1. 發表：能說出乘坐汽、機車與公車應注意的安全事項。 2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動四：動物拳	2	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。
第十一週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	1	了解上下學途中迷路或遇到危險時可以採取的行動。	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. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十一週	第一冊第五單元：我的身體真	2	1. 學會利用身體表現各種動物拳。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表	Bd-I-1 武術模仿遊	1. 實作：能做出動物拳動作。	【安全教育】 安 E6 了解自己的

	神奇 活動四：動物拳		2. 能与他人合作，共同進行動物拳創作活動。	現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	戲。	2. 觀察：能與他人合作。	身體。
第十二週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	1	了解上下學途中迷路或遇到危險時可以採取的行動。	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. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十二週	第一冊第六單元：走走跑跑 活動一：跟著節奏走	2	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。
第十三週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動二：我們是好同學	1	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. 問答：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的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。
第十三週	第一冊第六單元：走走跑跑 活動一：跟著節奏走	2	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。
第十四週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動二：我們是	1	1. 了解與同學和諧相處的方式。 2. 遵守團體規	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 問答：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。	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的

	好同學		範。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。		3. 自評：能做到友愛同學的行為。	理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。
第十四週	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。	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。	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。	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。
第十五週	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。	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-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. 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 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。

第十六週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	2	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。
第十七週	第一冊第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤	1	1.願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。	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。	自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第十七週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	2	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。
第十八週	第一冊第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤	1	1.願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。 2.嘗試新食物，發表自己的感覺及促進健康的立場。	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.自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 2.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。

第十八週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	2	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	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	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。	問答：能說出每天吃早餐的好處。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第十九週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	2	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。
第二十～廿一週	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	2	養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。	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。	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。
第二十～廿一週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲	4	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	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、	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	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

				動作常識，處理練習或遊戲問題。	控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	樂學習。	
--	--	--	--	-----------------	---------------------------	------	--

◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用此顏色文字特別註記具體說明。

國立臺南大學附設實驗國民小學 115 學年度第二學期健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級	一年級	教學節數	每週 3 節
課程目標	【健康】 1. 教師藉由單元插圖故事，引導兒童思考問題，提高學習動機。 2. 藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。 3. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。 4. 透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。 5. 發表生病時的感受和處理方法，透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合，幫助自己早日恢復健康。 6. 引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。 7. 引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。 【體育】 1. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 2. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 3. 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。 4. 經由武術模仿遊戲，讓兒童學會武術拳與掌的基本動作，並能和其他人合作，共同進行創作動作遊戲。 5. 透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。 6. 讓兒童了解跳躍的基本動作技巧，並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。 7. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 8. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 9. 藉由氣球多樣的擊球遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。 10. 透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。 11. 藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。				

	12. 教師藉由播放水域活動相關相片或影片，引導學生發表自我經驗，提高其學習興趣。 13. 透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。 14. 藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。						
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～ 二週	單元一、心情追 追追 活動一、情緒調 色盤	2	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。	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。
第一～ 二週	單元四、跳一 跳、動一動 活動一、伸展一 下	4	1. 知道伸展運動 的重要性。 2. 能正確進行伸 展運動。 3. 能知道伸展運 動的功能。 4. 願意利用時間 進行伸展運動。	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。 3c-I-1 表現基本 動作與模仿的能 力。 4d-I-1 願意從事 規律的身體活 動。	Bc-I-1 各項暖身伸 展動作。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基 本的保健。
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。	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。
第三週	單元四、跳一	2	1. 了解跳躍的基	1c-I-1 認識身體	Ga-I-1 走、跑、跳	問答	【安全教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	跳、動一動 活動二、長大真好		本動作技巧。 2. 能做出單、雙腳跳聯合性動作。	活動的基本動作。	與投擲遊戲。	實作觀察	安E3 知道常見事故傷害。 安 E7 探究運動基本的保健。
第四週	單元一、心情追追 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。	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、我愛唱歌	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。	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現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	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。
第五週	單元一、心情追追 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。	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。
第五週	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	2	1. 學會利用武術拳與掌的基本動作。	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。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	實作觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

第六週	單元一、心情追追 活動二、情緒處理機	1	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。	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。
第六週	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	2	能与他人合作，共同進行創作動作遊戲。	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。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第七週	單元一、心情追追 活動二、情緒處理機	1	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。	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。
第七週	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	2	1. 能認識童玩的多元與樂趣。 2. 能學會拍毬子的技巧。	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能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 觀察	【多元文化教育】 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。
第八週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體	1	1. 辨別身體碰觸的感覺。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害	發表 問答 觀察	【性別平等教育】

	的主人			3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	求助方法。	實作	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。
第八週	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	2	1. 能運用沙包進行各式遊戲。 2. 能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。	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能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 觀察	【多元文化教育】 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。
第九週	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。	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 問答 觀察 實作	【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. 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	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-1 願意從事規律身體活動。 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 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。

			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。				
第十週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	1	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。	發表問答 觀察實作	【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。
第十週	單元六、高手來過招 活動三、動出好體力	2	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十一週	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	1	比較男女生的異同。	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。
第十一週	單元六、我愛運動 活動四、滾出活	2	1. 認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。

	力		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。	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。	戲。		安 E7 探究運動基本的保健。
第十二週	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	1	比較男女生的異同。	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。
第十二週	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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十三週	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。
第十三週	單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、	問答實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

	空		特性，不讓球落地。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。	他人的動作表現。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。		
第十四週	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。
第十四週	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。	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。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
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 操作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

第十五週	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。 4.能理解並遵守運動規範。	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。	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。	問答操作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十六週	單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮	2	1.能學會原地單、雙手拍球的基本動作及各種變化拍球的技能。	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。	實作觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十七週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	1	討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。	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。	問答操作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

第十七週	單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮	2	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。	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。	實作觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十八週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	1	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。	問答演練自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十八週	單元七、球類運動樂趣多 活動四、踢踢樂	2	1. 能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。 2. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。	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。 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。	實作觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十九週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	1	認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。	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-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	問答演練自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十九週	單元七、球類運動樂趣多 活動四、踢踢樂	2	1. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。 2. 能利用所學技	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	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、	實作觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			能進行團體遊戲。	為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。		
第二十～廿一週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	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習慣以增強身體抵抗力。	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-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	問答 演練 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第二十～廿一週	單元八、玩水樂無窮 活動一、夏日戲水停看聽	4	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。 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。	發表 問答	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用此顏色文字特別註記具體說明。