臺南市公立中西區成功國民小學 115 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	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（63）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 8/30-9/05	第一冊第一單元：成長變變變 活動一：長大真好	3	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。 3.認識身體各部位的名稱和基本功能。 4.願意珍惜愛護自己的	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。 3.紙筆評量：明白身體各部位的名	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【家庭暴力防治教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切

			身體。			稱。 4.態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。	表達，與家人及同儕適切互動。
第二週 9/06-9/12	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	3	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.問答：能說出讓身體變乾淨的方法。 2.實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 3.自評：能確實執行清潔習慣。	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的身體。
第三週 9/13-9/19	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	3	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。 3.實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 4.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。

第四週 9/20-9/26	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	3	1.發覺影響上下學安全的態度與行為。 2.認識行走安全。	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.自評：上、下學途中會遵守交通規則。 3.問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 4.觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。 5.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。
第五週 9/27-10/03	第一冊第二單元：快樂上下學 活動二：我們是好同學、 活動三：我們的健康中心	3	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。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	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能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。
第六週 10/04-10/10	第一冊第三單元：營養的食物	3	1.認識食物的重要性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與	1.問答：能說出攝取多樣化食物的好	**【生命教育】** 生 E1 探討生

	活動一：食物調色盤			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。	珍惜食物。	處。 2.自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 3.自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 4.發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。	活議題，培養思考的適當情意與態度。
第七週 10/11-10/17	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	3	1.養成每天吃早餐的習慣。 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。	1.問答：能說出每天吃早餐的好處。 2.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。
第八週 10/18-10/24	第一冊第四單元：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	3	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：能說出正確運動穿著的條件。 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。
第九週 10/25-10/31	第一冊第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操	3	1.知道暖身操的重要性。	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	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保

			2.能正確進行暖身操活動。			確的單人和雙人暖身操動作。	健。
第十週 11/01-11/07	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	3	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。
第十一週 11/08-11/14	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	3	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。
第十二週 11/15-11/21	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲	3	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。	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。	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	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的身體。

			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。	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。		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。	
第十三週 11/22-11/28	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動二：墊上模仿秀	3	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。	Ia-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。 **【性侵害防治教育】** 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
第十四週 11/29-12/05	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動三：唱跳樂趣多	3	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。	Ib-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。

第十五週 12/06-12/12	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動四：動物拳	3	1.學會利用身體表現各種動物拳。 2.能和他人合作，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。
第十六週 12/13-12/19	第一冊第六單元：走走跑跑 活動一：跟著節奏走	3	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。
第十七週 12/20-12/26	第一冊第六單元：走走跑跑 活動二：奔跑吧	3	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。
第十八週 12/27-1/02	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	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 1/03-1/09	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼	1.實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2.實作：能做出滾	**【安全教育】** 安 E9 學習相互尊重的精神。

			3.能學會滾地移動接球的動作。	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	動作協調、力量及準確性控球動作。	地移動接球的動作。 3.觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	
第廿週 1/10-1/16	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	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。
第廿一週 1/17-1/23	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲	3	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。	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，快樂學習。	**【安全教育】** 安 E9 學習相互尊重的精神。

◎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

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。

臺南市公立中西區成功國民小學115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	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（63）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。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

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 2/07-2/13	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	3	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。
第二週 2/14~2/20	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	3	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。 **家庭暴力防治教育】** 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 2/21~2/27	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	3	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。
第四週 2/28~3/6	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	3	1.辨別身體碰觸的感覺。	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。
第五週 3/7~3/13	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	3	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。 **【性侵害防治教育】** 性 E5 認識性

							騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
第六週 3/14~3/20	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	3	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。
第七週 3/21~3/27	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	3	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。
第八週 3/28~4/3	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	3	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。
第九週 4/4~4/10	單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下	3	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	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-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。

			能。 4.願意利用時間進行伸展運動。	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。			
第十週 4/11~4/17	單元四、跳一跳、動一動 活動二、長大真好	3	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	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。
第十一週 4/18~4/24	單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱跳	3	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。
第十二週 4/25~5/1	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	3	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	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。

				能力。			
第十三週 5/2~5/8	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	3	1.能認識童玩的多元與樂趣。 2.能學會拍毽子的技巧。	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。
第十四週 5/9~5/15	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	3	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。	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。
第十五週 5/16~5/22	單元六、高手來過招 活動三、動出好體力	3	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。	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。

				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。			
第十六週 5/23~5/29	單元六、我愛運動 活動四、滾出活力	3	1.認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。 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。	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。 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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。
第十七週 5/30~6/5	單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲	3	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。	問答 實作	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。
第十八週 6/6~6/12	單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天空	3	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	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	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、	問答 實作	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

			練習與遊戲。	現。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。		
第十九週 6/13~6/19	單元七、球類運動樂趣多 活動二、百發百中	3	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。
第二十週 6/20~6/26	單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮、活動四、踢踢樂	3	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。 3.能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。 4.能和同學合作進行各種踢球遊戲。 5.能利用所學技能進行團體遊戲。	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。 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	實作 觀察	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

					量及準確性控制動作。		
第二十一週 6/27~7/03	單元八、玩水樂無窮 活動一、夏日戲水停看聽、活動二、泳池安全知多少	3	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。 5.能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。 6.演練正確入水的步驟。 7.認識水中活動後的保健注意事項。	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。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	發表 問答 觀察 實作	**【安全教育】** 安 E2 了解危機與安全。

◎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。