

臺南市公(私)立歸仁區歸南國民小學 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)

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	具備良好的健康生活習慣，以促進身心健全發展，並在體育活動中與團隊成員互助合作。						
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		
第一週 8/31~9/5	第一冊第一單元：成長變 變變 活動一：長大真好 【性侵害防治教育】	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。

第二週 9/6~9/12	第一冊第一單元：成長變變 活動一：長大真好 【性侵害防治教育】	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 9/13~9/19	第一冊第一單元：成長變變 活動一：長大真好 【性侵害防治教育】	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 9/20~9/26	第一冊第一單元：成長變變 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。	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。
	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 9/27~10/3	第一冊第一單元：成長變變 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	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。	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。

			慣。	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。			
	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 10/4~10/10	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 10/11~10/17	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。	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	【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。	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。		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。	
第八週 10/18~10/24	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。	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。

				3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
第九週 10/25~10/31	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈 【生命教育】	1	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。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
	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。	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。
第十週 11/1~11/7	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。
	第一冊第五單元：我的身	2	1.學會利用身體表現各	2d-I-1 專注觀	Bd-I-1 武術模	1.實作：能做出動	【安全教育】

	體真神奇 活動四：動物拳		種動物拳。 2. 能和其他人合作，共同進行動物拳創作活動。	賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	仿遊戲。	物拳動作。 2. 觀察：能與他人合作。	安 E6 了解自己的身體。
第十一週 11/8~11/14	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. 能和其他人合作，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。
第十二週 11/15~11/21	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 11/22~11/28	第一冊第二單元：快樂上下學 活動二：我們是好同學 【兒童權利公約】	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 11/29~12/5	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。

				為。			
第十五週 12/6~12/12	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能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。
	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 12/13~12/19	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。	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、滾之手眼動作協調、力	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。	【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	量及準確性控球動作。	3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	
第十七週 12/20~12/26	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 12/27~1/2	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	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。

				人對促進健康的立場。			
	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 1/3~1/9	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。
第二十週 1/10~1/16	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	1	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。
	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲	2	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。
第二十一週 1/17~1/20	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	1	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。
	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲	2	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

◎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(私)立歸仁區歸南國民小學 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)

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	認識個人特質，具備與健康保健有關的基本素養，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。						
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-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。						
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 2/11~2/13	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。
	單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下	2	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	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				動。			
第二週 2/14~2/20	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。
	單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下	2	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 2/21~2/27	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。
	單元四、跳一跳、動一動 活動二、長大真好	2	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。
第四週 2/28~3/6	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。
	單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱跳	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 3/7~3/13	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤 【家庭暴力防治教育】	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。
	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	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				力。			
第六週 3/14~3/20	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機 【家庭暴力防治教育】	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。
	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 3/21~3/27	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機 【家庭暴力防治教育】	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。
	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。	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第八週 3/28~4/3	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人 【性侵害防治教育】	1	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。
	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 4/4~4/10	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人 【性侵害防治教育】	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。

	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。
第十週 4/11~4/17	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人 【性侵害防治教育】	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。
	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	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				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。			
第十一週 4/18~4/24	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。
	單元六、我愛運動 活動四、滾出活力	2	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。	1a-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。
第十二週 4/25~5/1	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	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

				場。			印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。
	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 5/2~5/8	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。
	單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天空	2	1. 能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 2. 能掌握氣球的特性，不讓球落地。 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。 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。	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、力量及準確性控球動	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

					作。		
第十四週 5/9~5/15	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦 【兒童權利公約】	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。
	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 5/16~5/22	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。
	單元七、球類運動樂趣多	2	1.能運用雙、單手做出	1c-I-1 認識身體	Hc-I-1 標的性	實作	【安全教育】

	活動二、百發百中		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。	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。	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	安 E7 探究運動基本的保健。
第十六週 5/23~5/29	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。
	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十七週 5/30~6/5	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。
	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 6/6~6/12	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。
	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	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

					動作。		
第十九週 6/13~6/19	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。
	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.能利用所學技能進行 團體遊戲。	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。
第二十週 6/20~6/26	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	1	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。
	單元八、玩水樂無窮 活動一、夏日戲水停看聽 【戶外教育】	2	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第二十一 週 6/27~6/30	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	1	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。
	單元八、玩水樂無窮 活動二、泳池安全知多少 【戶外教育】	2	1. 能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。 2. 演練正確入水的步驟。 4. 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 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。