C5-1 領域學習課程(調整)計畫

臺南市公(私)立北門區三慈國民中(小)學115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)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1.能了解機車、汽車的乘車規範。 2.能培養與行人、駕駛人等用路人互相尊重、禮讓的態度。 3.能認識正確洗手、洗臉及洗澡的方法。 4.能認識正確上廁所的方法。 5.能用言語或表情表達自己的感受，讓其他人知道。 6.能和同儕一起玩、一起學習，喜歡共好的感受。 7.能認識選擇健康食物的原則。 8.能覺察珍惜食物的重要性。 9.能知道學校健康中心的設備及器材的使用方法。 10.在學校發生事情能主動尋求協助。 11.能正確的操作各項遊具。 12.能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。 13.能靈活運用肢體，模仿其他人動作。 14.能做出變換走、跑、原地跳與連續前進跳的動作。 15.能做出教材繞球、夾球、夾球跳和滾接球的動作。				
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-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創作和欣賞的基本素養，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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 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，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	壹、快樂上學去	1	1.能學習辨識生活中常見的	1a-I-1 認識基本的健	Ba-I-1 遊戲場所	觀察評量	【安全教育】

	一.新生進行曲		交通狀況並了解正確的道路使用規則。 2.能認識過馬路「停、看、聽、想」四步驟。	康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	與上下學情境的安全須知。	口頭評量 行為檢核 態度評量	安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
	貳、運動樂趣多 六.小小探險家	2	1.能利用學校運動空間，從事身體活動。 2.能分辨學校空間、設備的安全性。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第二週	壹、快樂上學去 一.新生進行曲	1	1.能了解機車的乘車規範。 2.能了解配戴安全帽的注意事項。 3.能於生活中做出正確搭乘機車的行為。 4.能了解機車的乘車規範。 5.能運用交通規則，判斷正確搭乘機車的行為。 6.能了解危險的交通行為所帶來的危害。	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-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
	貳、運動樂趣多 六.小小探險家	2	1.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。	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	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求

			2.能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。 3.能利用學校運動空間，從事身體活動。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	行為檢核 態度評量	的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第三週	壹、快樂上學去 一.新生進行曲	1	1.能了解汽車的乘車規範。 2.能演練安全下車的步驟。 3.能於生活中做出正確搭乘汽車的行為。 4.能培養危險感知能力，並了解具備自救能力的重要性。 5.能演練被反鎖在車內的自救步驟。	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-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
	貳、運動樂趣多 六.小小探險家	2	1.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 2.能正確的操作各項遊戲器材。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第四週	壹、快樂上學去 一.新生進行曲	1	1.能從模擬情境中應用交通安全知識做出正確判斷。 2.能培養與行人、駕駛人等用路人互相尊重、禮讓的態度。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活

			3.能了解危險的交通行為所帶來的危害。 4.能自我覺察並修正個人不當的交通行為。 5.能養成遵守交通規則的好習慣。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			應該注意的安全。
	貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈	2	1.能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。 2.能表現認真參與活動的積極態度。 3.能與同學培養默契合作完成動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯E7培養良好的人際互動能力。
第五週	壹、快樂上學去 二.健康小達人	1	※能知道身體部位名稱。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。
	貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈	2	1.能完成搖動呼拉圈的動作。 2.平時能利用呼拉圈做運動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	觀察評量 口頭評量	【性別平等教育】 性E4認識身體界線與

			3.能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Cb-I-2 班級體育活動。	行為檢核 態度評量	尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。
第六週	壹、快樂上學去 二.健康小達人	1	1.能知道保持身體乾淨的重要性。 2.能知道正確洗手的方法。 3.能培養良好的衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈	2	1.能運用身體和呼拉圈做出指定動作。 2.能與同學培養默契通力合作，完成動作。 3.能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注欣賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Cb-I-2 班級體育活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際

							互動能力。
第七週	壹、快樂上學去 二.健康小達人	1	1.能知道正確洗臉的方法。 2.能知道正確洗澡的方法。 3.能培養良好的衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。
	貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈	2	1.能運用身體和呼拉圈做出指定動作。 2.能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3.能觀察同學的動作，並公平擔任評判者角色。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注欣賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Cb-I-2 班級體育活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯E7培養良好的人際互動能力。
第八週	壹、快樂上學去 二.健康小達人	1	1.能認識正確上廁所的方法。 2.能了解並做到上廁所的禮儀。 3.能認識無障礙廁所、親子廁所及性別友善廁所的功能。 4.能培養良好的衛生習慣。	1a-I-1認識基本的健康常識。 1a-I-2認識健康的生活習慣。 3a-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Db-I-1 日常生活	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。

				4a-I-2 養成健康的生活習慣。	中的性別角色。		
	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	1.能在遊戲中表達出對肢體各部位的認識。 2.能靈活操作身體表現動作。 3.能主動參與各種身體活動。 4.能專注欣賞他人優良的身體動作表現。	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯E7培養良好的人際互動能力。
第九週	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	※從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的

							文本。
	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	1.能靈活操作身體的表現動作。 2.能與同學培養默契，完成動作。 3.能維護自己與尊重他人的身體主權 4.能主動參與各種身體活動。	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯E7培養良好的人際互動能力。
第十週	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	※能和同儕一起玩一起學習，喜歡共好的感受。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。

	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	1.能自己做出課本圖示的動作。 2.能與同學一起合作，運用身體表演造型動作。 3.能說出最喜歡同學表演的造型動作。 4.能在引導下自信的表現身體活動。	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 分享表達&上台報告(運用身體表演造型動作，說出最喜歡同學表演的造型動作。)	【性別平等教育】 性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。
第十一週	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	1.能知道每個人對同件事的感受可能不同。 2.觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。
	貳、運動樂趣多	2	1.能在遊戲中表現出對肢體	1c-I-1 認識身體活動	Ib-I-1 唱、跳與	觀察評量	【性別平等教育】

	八.快樂動起來		各部位完整概念。 2.能主動參與各種身體活動。 3.能專注欣賞他人優良的身體動作表現。	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。	模仿性律動遊戲。	口頭評量 行為檢核 態度評量	性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯E7培養良好的人際互動能力。
第十二週	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	1.能用言語或表情表達自己的感受讓其他人知道。 2.在表達感受後，也能做些什麼來緩和感受或改善狀況。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。
	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	1.能認真觀察並解讀其他人的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量	【性別平等教育】 性E4認識身體界線與

			2.能遵守規則並表現出積極參與的態度。 3.能專注欣賞他人優良的身體動作表現。 4.能靈活運用肢體，模仿其他人動作。 5.能在引導下自信的表現身體活動。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		行為檢核 態度評量	尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。
第十三週	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1	1.能連結生活經驗，發覺早餐的重要性。 2.願意養成吃早餐的習慣。	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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	2	1.能認識操場、跑道與使用規則。 2.能遵守操場跑道使用規則，並和他人一同跑步。 3.能了解暖身運動的重要性。 4.能認識並做出各項暖身伸展動作。 5.能認識走、跑動作。 6.能做出變換走、跑的動作。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第十四週	壹、快樂上學去	1	1.能說出常見的早餐種類。	1a-I-1 認識基本的健	Ea-I-1 生活中常	觀察評量	【品德教育】

	四.活力加油站		2.能接納並嘗試不同的早餐。 3.能覺察珍惜食物的重要性。 4.能設計一份自己可以吃得完的早餐。	康常識。 1a-I-2認識健康的生活習慣。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	見的食物與珍惜食物。	口頭評量 行為檢核 態度評量	品E1良好生活習慣與德行。
	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	2	1.能模仿並做出各種型態走、跑的動作。 2.能專注欣賞他人動作表現。	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。	Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。
第十五週	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1	※能認識選擇健康食物的原則。	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-2基本的飲食習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。
	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	2	1.能做出原地跳與連續前進跳的動作。 2.能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3.能利用下課時間練習走、跑、跳運動或遊戲。	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他

							人的權利。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第十六週	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1	1.能認識少糖、不油炸的食物種類。 2.能做到良好的用餐行為。	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	2	1.能做出變換走、跑、跳的動作。 2.能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3.能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第十七週	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	1	1.在學校發生事情能主動尋求協助。 2.學習解決問題的能力。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯E12 學習解決問題與做決定的能力。 【閱讀素養教育】 閱E11 能在一般生活

							情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 【戶外教育】 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	2	1.能知道並做出繞球的動作。 2.能盡力的完成動作。 3.能利用課餘時間，從事玩球運動。 4.能知道並做出夾球的動作。 5.能和同學互相合作完成活動。 6.能觀察他人活動的表現。	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。
第十八週	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	1	1.能知道健康中心的設備及器材的使用方法。 2.能適時適切使用學校健康中心的設備或器材，以維護健康。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【閱讀素養教育】

				訊、產品與服務。			閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 【戶外教育】 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	2	1.能知道並做出夾球跳的動作。 2.能盡力的完成動作。 3.能和同學互相合作完成活動。 4.能觀察他人活動的表現。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第十九週	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	1	1.能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。 2.能禮貌對待醫護人員，並適時表達謝意。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E11 能在一般生活

							情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 【戶外教育】 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	2	1.能知道並做出滾接球的動作。 2.能盡力的完成動作。 3.能和同學互相合作完成活動。 4.能利用課餘時間，從事玩球運動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。
第二十週	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	1	1.能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做。 2.能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文

							本習得的知識解決問題。 【戶外教育】 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	2	1.能了解活動關卡動作。 2.能觀察他人活動的表現。 3.能做出闖關活動的動作技巧。 4.能在玩球的過程中認識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。
第二十一週	休業式						

◎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(私)立北門區三慈國民中(小)學115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)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1.能認識六大類食物及其功能。 2.能認識排便對健康的影響。 3.可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。 4.能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。 5.能知道眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。 6.能了解正確處理眼睛受傷、耳朵內異物及流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 7.能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 8.能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。 9.能了解生病期間的在家照護要點。 10.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 11.能靈活反應出各項動作，並能應用在生活上。 12.能體會與掌握單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作。 13.能於活動中和他人合作，並展現技巧完成任務。 14.能總結學習經驗並和他人分享學習心得。 15.能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。				
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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 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。 健體-E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

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	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀	1	※能認識六大類食物及其功能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	2	1.能說出各種童玩的起源。 2.能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。 3.能選擇適合自己的童玩遊戲。 4.能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。	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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第二週	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀	1	※能認識六大類食物及其功能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	2	1.能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的

			2.能做出拋接及投擲沙包的動作。 3.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 4.能製作風車並了解風車的玩法。	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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	行為檢核 態度評量	不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第三週	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀	1	1.能依照六大類食物的標準將食物分類。 2.能記錄食用的食物，並完成分類。 3.能養成均衡攝取六大類食物的習慣。 4.了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。 5.認識並做到珍惜食物的好行為。 6.能養成珍惜食物的好習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 分享表達&上台報告（能分享珍惜食物的好方法。）	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	2	1.能認真參與各項風車遊戲活動。 2.能體驗團隊合作的樂趣，遵守遊戲規則。 3.能製作紙飛機，並了解紙飛機的玩法。 4.能在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 5.能利用休閒時間，在學校	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。 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。	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

			或家裡和他人進行童玩遊戲。				
第四週	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀	1	1.能認識排便對健康的影響。 2.能養成良好生活習慣，幫助排便順暢。 3.透過活動知道自己理解或不理解的部分能針對不理解處提問或和同學想辦法解決。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的的消耗。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 七.反應高手	2	1.能做出簡單急停動作。 2.能明白快速反應在生活中的運用。 3.能創造動作讓同組的學童模仿。 4.能模仿同學創造出來的動作。	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。	Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第五週	壹、守護健康有一套 二.歡喜做朋友	1	※可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動歡暢樂趣多 七.反應高手	2	1.能在遊戲中做出迅速起立及快跑動作。 2.能依指令迅速做出移動、蹲下、跳躍的動作。	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第六週	壹、守護健康有一套 二.歡喜做朋友	1	1.願意嘗試與不熟悉的人互動。 2.能在互動中留意社交的重要禮節。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動歡暢樂趣多 七.反應高手	2	1.能依指令迅速做出折返動作。 2.能迅速做出起立與快跑動作。 3.能迅速做出移動、急停及轉向折返動作。 4.能在遊戲過程中，做出判斷與改變遊戲策略。 5.能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第七週	壹、守護健康有一套 二.歡喜做朋友	1	※練習在生氣的狀況，依據引導能表達自己的感受，並想辦法解決問題。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動歡暢樂趣多 八.我有好身手	2	1.能利用肢體支撐身體，表現簡單的平衡動作。 2.能專注觀賞他人的動作表現，且樂於參與並完成連續動作。 3.能靈活的表現出簡單的全身性身體活動，完成肌力訓練。 4.能在遊戲活動中，表現出	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			對肢體的控制能力。				
第八週	壹、守護健康有一套 二.歡喜做朋友	1	1.能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。 2.能根據自己的能力完成工作並充分練習。 3.能了解分工合作的重要性。 4.能演練不同情境中分工合作的行為。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、運動歡暢樂趣多 八.我有好身手	2	1.能利用肢體學習金雞蛋及不倒翁的動作。 2.培養觀察及動作模仿的能力並能專注觀賞他人的動作表現。 3.利用活動訓練肢體的開展，並快樂參與遊戲及運動。 4.能利用肢體學習動物行走的動作。 5.培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 6.利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第九週	壹、守護健康有一套	1	※能知道眼睛在生活中的	1a-I-1 認識基本的健康常	Da-I-2 身體的部位與	觀察評量	【生命教育】

	三.帶著眼耳鼻去旅行		重要性。	識。	衛生保健的重要性。	口頭評量 行為檢核 態度評量	生 E2 理解人的身體與心理面向。 【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
	貳、運動歡暢樂趣多 八.我有好身手	2	1.能利用肢體學習動物行走的動作。 2.培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 3.利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十週	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行	1	※能知道眼睛在生活中的重要性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【戶外教育】

							戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
	貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊	2	1.能在移動時進行跳躍動作。 2.能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。 3.和同學配合做出跳、碰動作。	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。 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。	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第十一週	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行	1	1.能知道眼睛的保健方式。 2.能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。 3.能於日常生活中舉例眼睛受傷時適用的處理技巧。 4.能了解正確處理眼睛受傷的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 【安全教育】

			脅。 5.能於師長引導下，於生活中操作眼睛傷害事件急救的健康技能。	慣。			安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
	貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊	2	1.和同學配合做出波浪跳躍動作。 2.能說出各種動物跳躍的特色。	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。 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。	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第十二週	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行	1	1.能知道耳朵在生活中的重要性與保健方式。 2.能於日常生活中舉例說明，耳朵內有異物時適用的處理技巧。 3.能了解正確處理耳朵內有異物的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 4.能在師長引導下，於生活中操作排除耳朵進水的健康技能。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。	Ba-I-2眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救

							項目。
	貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊	2	1.能創造模仿各種動物跳躍的動作。 2.能以跳躍動作完成猜拳遊戲。 3.遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	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。 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。	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第十三週	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行	1	1.能知道鼻子在生活中的重要性與保健方式。 2.能於日常生活中舉例流鼻血時適用的處理技巧。 3.能了解正確處理流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 4.能於師長引導下，於生活中操作止住鼻血的健康技能。 5.能知道眼、耳、鼻的重要性及保健方式。 6.能確實愛護眼耳鼻，進而養成良好生活習慣。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。	Ba-I-2眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
	貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊	2	1.能以跳躍動作完成猜拳遊戲。	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。	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權

			2.遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3.能結合音樂音符、五線譜概念做出跳躍動作。 4.能結合數學加減法運算，做出跳躍動作。	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。		行為檢核 態度評量	利的需求。
第十四週	壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士	1	1.能以自己和對方都能接受的方式打招呼。 2.能知道自己能接受和不能接受的身體碰觸部位。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線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。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。
	貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	2	1.能知道手部向上拍氣球前進的相關動作。 2.能運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。 3.能在一定時間內連續將氣球拍起，越多越好。 4.能發揮創意，創造不同動作並實踐。 5.能知道拍氣球接力相關動作。 6.能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

第十五週	壹、守護健康有一套 四. 自我保護小勇士	1	1.能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 2.能清楚描述身體碰觸帶給自己的感受。 3.能知道遭受侵犯時，保護自己的方法。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線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。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。
	貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	2	1.能知道拍氣球接力相關動作。 2.能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。 3.能知道擊球過網的活動規則並遵守。 4.能知道並完成擊球過網的相關動作。 5.能知道如何和他人合作進行擊球過網。	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。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十六週	壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士	1	1.能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。 2.能演練遭遇緊急情況時尋求協助的方法。 3.能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線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。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。

	貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	2	1.能知道擊球過網的活動規則並遵守。 2.能知道並完成擊球過網的相關動作。 3.能知道如何和他人合作進行擊球過網。 4.能知道並完成相關的踢氣球動作。 5.能於活動中展現踢氣球的技能。	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。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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作。 Hb-I-1陣地攻守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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十七週	壹、守護健康有一套 五.抗病小高手	1	1.能知道在學校身體不舒服時，會到健康中心請求協助、回家要告知家人。 2.知道身體不舒服時的適切處理方式。 3.感染傳染病時，能做到保護人我的行為。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	2	1.能於活動中展現踢氣球的技能。 2.能知道並完成跑跑踢踢的相關動作。 3.能利用不同腳的部位完成踢擊動作。 4.能穩定踢中擺動中不同種類的球。	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。 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。 3d-I-1 應用基本動作常	Hb-I-1陣地攻守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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】

				識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。			安 E7 探究運動基本的保健。
第十八週	壹、守護健康有一套 五.抗病小高手	1	1.能認識感染腸病毒期間的症狀。 2.能遵守腸病毒糾察守則。 3.能在日常生活中，自我要求做到糾察守則的規範行為。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 十一.大家來跳繩	2	1.能了解跳繩運動的好處及安全原則。 2.能做出跳繩伸展操的動作。 3.能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。 4.能利用課間及假日進行跳繩活動。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第十九週	壹、守護健康有一套 五.抗病小高手	1	1.能了解生病期間的在家照護要點。 2.能知道感染腸病毒期間適合進食的食物。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Fb-I-2兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 十一.大家來跳繩	2	1.能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。 2.能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。 3.能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

			4.能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。	4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。			
第二十週	壹、守護健康有一套 五.抗病小高手	1	1.知道預防生病的好行為。 2.實踐日常生活中預防生病的好行為。	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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Fb-I-2兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	貳、運動歡暢樂趣多 十一.大家來跳繩	2	1.能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。 2.能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第二十一週	休業式						

◎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。