

臺南市公立北區大港國民小學 115 學年度第一學期一年級健體領域學習課程計畫

(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(64)節		
課程目標	1.安全遊戲。 2.注意上下學交通安全，並學習保護自己。 3.保持整潔與衛生，維持身體健康。 4.安全做運動。 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。						
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-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-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 8/31-9/04	第一單元健康又安全 第一課校園好健康	1	1.覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2.認識健康中心的功能與設備。 3.在師長的引導下，了解學校的健康服務。	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。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	報告	【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。
第一週 8/31-9/04	第四單元跑跳動起來 第一課安全運動	2	1.了解運動時應穿著合適的服裝。 2.認識安全且適合	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	報告 自我評量 作業	【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

	王		運動的場地。 3.選擇安全的運動方式。	身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。			
第二週 9/07-9/11	第一單元健康又安全 第二課危險！不能那樣玩	1	1.不在不安全的場所進行活動與遊戲。 2.辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。	報告	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第二週 9/07-9/11	第四單元跑跳動起來 第二課伸展好舒適	2	1.認識簡易的徒手伸展操動作。 2.表現頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	實作 報告 作業	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第三週 9/14-9/18	第一單元健康又安全 第二課危險！不能那樣玩	1	1.不在不安全的場所進行活動與遊戲。 2.辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。	報告	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第三週 9/14-9/18	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	2	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。	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。	實作 報告	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第四週 9/21-9/25	第一單元健康又安全	1	1.認識遊戲場中的安全注意事項與	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全	實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	第三課就要這樣玩		設施。 2.了解遊戲安全的重要性，遵守遊戲場的注意事項。	行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	須知。		應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第四週 9/21-9/25	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	2	1.認識並表現各種走路和跑步姿勢。 2.在活動中表現安全的行為。	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。	實作報告	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第五週 9/28-10/02	第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩	1	1.遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 2.正確使用遊戲器材。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。	報告作業	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第五週 9/28-10/02	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	2	1.運用快速跑完成活動。 2.在活動中表現安全的行為。	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。	實作自我評量作業	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第六週 10/05-10/09	第二單元小心！危險 第一課上下學安全行	1	1.發覺走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學可能產生的危險。 2.認識走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學須注意的安全事項。	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。	報告實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第六週 10/05-10/09	第四單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友	2	1.認識並表現跳繩暖身的動作要領。 2.發揮創意表演，	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	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作自我評量作業	【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

			並專注欣賞他人表現。 3.認識並表現握繩、甩繩的動作要領。	力。			
第七週 10/12- 10/16	第二單元小心！ 危險 第一課上下學安全行	1	1.發覺走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學可能產生的危險。 2.認識走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學須注意的安全事項。	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。	報告 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第七週 10/12- 10/16	第五單元玩球趣味多 第一課球兒滾呀滾	2	1.認識各種球類。 2.認識並描述滾球的動作要領。 3.表現認真參與的學習態度。 4.運用滾球技能完成活動。 5.應用滾球動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。 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。 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。	實作 報告 作業	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第八週 10/19- 10/23	第二單元小心！ 危險 第一課上下學安全行	1	1.發覺走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學可能產生的危險。 2.認識走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學須注意的	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。	報告 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

			安全事項。				
第八週 10/19- 10/23	第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑	2	1.認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。 2.表現認真參與的學習態度。 3.接受並體驗多元性的守備跑分性球類活動。	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-2 接受並體驗多元性身體活動。 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。	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	實作 自我評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第九週 10/26- 10/30	第二單元小心！危險 第二課保護自己	1	1.發覺生活中各種情況下被碰觸時個人產生的感受。 2.認識身體隱私與身體界線。 3.發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4.了解如何拒絕不安全的身體碰觸。 5.演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	實作 報告	【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 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【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。
第九週 10/26- 10/30	第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑	2	1.認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。 2.表現認真參與的	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。	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協	實作 報告	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			學習態度。 3.在活動中表現安全的行為。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 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。	調、力量及準確性控制動作。		
第十週 11/02- 11/06	第二單元小心！ 危險 第二課保護自己	1	1.了解遇到危險情況時保護自己的方法。 2.了解遇到危險情況時口頭求助的訣竅。 3.演練遇到危險情況時求助的方法。	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	報告 實作 作業	【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 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【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。
第十週 11/02- 11/06	第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑	2	1.認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。 2.表現認真參與的學習態度。 3.接受並體驗多元性的守備跑分性球類活動。 4.在活動中表現安	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-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	實作 報告 自我評量 作業	【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

			全的行為。 5.認識守備跑分性 球類活動的相關 資源，並表達感 謝。	4c-I-1 認識與身體 活動相關資源。			
第十一週 11/09- 11/13	第三單元健康超 能力 第一課乾淨的我	1	1.發覺儀容整潔的 重要性。 2.認識潔牙的時 機。 3.嘗試練習清潔臉 部、整理頭髮、 檢查指甲。	1a-I-2 認識健康的 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-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。	Da-I-1 日常生活中 的基本衛生習慣。	報告 實作 自我評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。
第十一週 11/09- 11/13	第五單元玩球趣 味多 第三課一線之隔	2	1.認識並表現拋 球、擲球的動作 要領，拋擲球越 過線或繩。 2.表現尊重的團體 互動行為。	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。 2c-I-2 表現認真參 與的學習態度。	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 性控制動作。	實作 自我評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本 的保健。
第十二週 11/16- 11/20	第三單元健康超 能力 第一課乾淨的我	1	1.發覺儀容整潔的 重要性。 2.嘗試練習整理頭 髮、檢查指甲。	1a-I-2 認識健康的 生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健 康生活情境中適	Da-I-1 日常生活中 的基本衛生習慣。	實作 自我評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。

				用的健康技能和 生活技能。 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。			
第十二週 11/16- 11/20	第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔	2	1.認識並表現拋球、擲球的動作要領，拋擲球越過線或繩。 2.表現認真參與的學習態度。	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	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、力量及準確性控制動作。	實作 自我評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十三週 11/23- 11/27	第三單元健康超能力 第一課乾淨的我	1	1.認識洗手的重要性。 2.認識洗手的時機。 3.嘗試練習正確的洗手步驟。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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-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	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				下，於生活中操作簡易的健康技能。			
第十三週 11/23- 11/27	第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔	2	1.認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。 2.表現認真參與的學習態度。	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	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、力量及準確性控制動作。	實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十四週 11/30- 12/04	第三單元健康超能力 第一課乾淨的我	1	1.舉例說明清潔身體的適當方式。 2.舉例說明清潔頭髮的適當方式。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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-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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	報告	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十四週 11/30- 12/04	第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔	2	1.認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。 2.表現認真參與的	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	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	實作 作業	【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

			學習態度。		性控制動作。		
第十五週 12/07- 12/11	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	1	1.認識喝白開水的重要性。 2.養成喝白開水的健康習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。	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。	報告 自我評量	【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。
第十五週 12/07- 12/11	第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友	2	1.描述基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。 2.認識並模仿武術的敬禮動作。 3.認識並模仿武術的騎馬式動作。 4.認識並模仿弓步出拳和馬步出拳。 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。	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。 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。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	實作 報告 作業	【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。
第十六週 12/14- 12/18	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	1	1.養成飯前洗手的健康習慣。 2.養成良好的餐桌禮儀。 3.養成良好的飲食	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	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	自我評量	【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。

			習慣。	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	友和諧相處的方式。		
第十六週 12/14- 12/18	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	2	1.在地面做出靜態平衡動作。 2.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。	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度。 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-1 認識與身體活動相關資源。 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。	實作	【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。
第十七週 12/21- 12/25	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	1	1.發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。 2.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。	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。	報告 自我評量	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十七週 12/21- 12/25	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	2	1.在地面做出動態平衡動作。 2.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。	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度。 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-1 認識與身體活動相關資源。 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。	自我評量 實作 報告	【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。
第十八週 12/28- 1/01	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	1	1.認識健康排便習慣的重要性。 2.認識可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	報告 實作	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。
第十八週 12/28- 1/01	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊	2	1.探索平衡木的高度。 2.嘗試在平衡木上	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	報告 實作 作業	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己

	戲		行走。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	與的學習態度。 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-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			與他人的權利。
第十九週 1/04-1/08	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	1	1.認識廁所的圖像標誌。 2.能於引導下，養成良好的如廁習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	報告 實作	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。
第十九週 1/04-1/08	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	2	1.做出跑步與停止的動作。 2.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。 3.在遊戲中與同學	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	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			快樂互動、認真學習。 4.模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。	力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			
第廿週 1/11-1/15	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	1	1.認識廁所的圖像標誌。 2.能於引導下，養成良好的如廁習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	實作 報告	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。
第廿週 1/11-1/15	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	2	1.認識風車的玩法。 2.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。 3.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。 4.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。	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度。 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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	報告 實作 自我評量	【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。
第廿一週	第三單元健康超	1	認識並養成正確	1a-I-2 認識健康的	Da-I-1 日常生活中	實作	【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

1/18-1/22	能力 第三課好好愛身體		的站姿、坐姿和躺姿。	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。	的基本衛生習慣。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	作業	性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。
第廿一週 1/18-1/22	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	2	1.做出跑步與停止的動作。 2.認識身體擺動的要領。 3.模仿風吹動、小草擺動的樣子。 4.配合音樂做出連續的身體律動。 5.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 6.願意在課後從事身體活動。	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。 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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 作業	【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。

臺南市公立北區大港國民小學 115 學年度第二學期一年級領域學習課程計畫

(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(64)節		
課程目標	1.認識身體各部位，保護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚。 2.選擇健康食物，學會珍惜食物。 3.知道生病時要注意的事，了解自己和別人的心情並能調適心情。 4.用拍、拋、擲、滾的方式玩球。 5.安全做運動。 6.用毛巾做伸展操。 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。						
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							
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 2/08-2/12	第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心	1	1.認識身體各部位的名稱。 2.認識身體各部位的功用與重要性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	口試	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第一週 2/08-2/12	第四單元玩球樂 第一課拍球動一	2	1.認識拍球的動作要領。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡	實作	【人權教育】 人 E3 了解每個人需

	動		2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成各式原地和行進間的拍球活動。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。		求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第二週 2/15-2/19	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手	1	1.認識愛護五官的生活習慣。 2.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	報告 自我評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第二週 2/15-2/19	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	2	1.認識拍球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成各式原地和行進間的拍球活動。 4.透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	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。 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-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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 報告 作業	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第三週 2/22-2/26	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手	1	1.認識愛護五官的生活習慣。 2.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	報告 自我評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第三週 2/22-2/26	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	2	1.認識拋擲球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成拋擲球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。	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。	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	【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。
第四週 3/01-3/05	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手	1	1.認識愛護五官的生活習慣。 2.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	報告 自我評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第四週 3/01-3/05	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	2	1.認識拋擲球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成拋擲球準確性控球活動。 4.透過團體討論，	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	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 自我評量 作業	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			處理拋擲球遊戲的問題。	作常識，處理練習或遊戲問題。			
第五週 3/08-3/12	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手	1	1.認識愛護五官的生活習慣。 2.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	報告 自我評量 作業	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第五週 3/08-3/12	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	2	1.認識滾球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成滾球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	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。 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-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	實作	【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。
第六週 3/15-3/19	第二單元健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈	1	1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	口試	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			4.願意養成良好的飲食習慣。				
第六週 3/15-3/19	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	2	1.認識滾球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成滾球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	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。 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-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	實作 自我評量 作業	【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。
第七週 3/22-3/26	第二單元健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈	1	1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4.願意養成良好的飲食習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	自我評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第七週 3/22-3/26	第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康	2	1.認識運動場地的安全注意事項。 2.選擇安全的遊戲場所運動。 3.認識正確與安全	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	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	口試 實作 作業	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			的運動方式。 4.認識運動的好處。 5.能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。	人的身體活動。			
第八週 3/29-4/02	第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定	1	1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	自我評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第八週 3/29-4/02	第五單元伸展跑跳樂 第二課毛巾伸展操	2	1.利用毛巾進行上肢伸展動作。 2.利用毛巾進行身體伸展動作。 3.利用毛巾進行下肢伸展動作。 4.認真參與活動，進行毛巾伸展操。 5.願意在從事運動前、後進行伸展操活動。	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	實作作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第九週 4/05-4/09	第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定	1	1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Fb-I-1 個人對健康	口試實踐	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			技巧，改進不良飲食習慣。 3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。	嘗試運用生活技能。	的自我覺察與行為表現。		
第九週 4/05-4/09	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	2	1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2.與同伴互相配合跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5.願意利用課餘時間練習跳繩。	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-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	口試 實作 自我評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十週 4/12-4/16	第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定	1	1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	口試 實踐	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十週 4/12-4/16	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳	2	1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	口試 實作 自我評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	繩		2.與同伴互相配合跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5.願意利用課餘時間練習跳繩。	團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。			
第十一週 4/19-4/23	第二單元健康飲食聰明吃 第三課健康食物感恩吃	1	1.認識常見食物的來源。 2.體會食物得來不易，應該珍惜食物。 3.能珍惜食物不浪費。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	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。	自我評量	【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。
第十一週 4/19-4/23	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	2	1.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3.利用紙棒進行拋擲動作練習。 4.願意在課後從事身體活動。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 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。	實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週 4/26-4/30	第二單元健康飲食聰明吃 第三課健康食物感恩吃	1	1.認識常見食物的來源。 2.體會食物得來不易，應該珍惜食物。 3.能珍惜食物不浪	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	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。	自我評量 實作 作業	【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			費。				
第十二週 4/26-4/30	第五單元伸展跑 跳樂 第四課用報紙玩 遊戲	2	1.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3.利用紙棒進行拋擲動作練習。 4.願意在課後從事身體活動。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 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。	實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週 5/03-5/07	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	1	1.發覺生病的可能原因。 2.知道生病時的照護方式。 3.知道正確的用藥觀念。	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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	報告	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十三週 5/03-5/07	第五單元伸展跑 跳樂 第四課用報紙玩 遊戲	2	1.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3.利用紙棒進行拋擲動作練習。 4.願意在課後從事身體活動。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 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。	實作 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週 5/10-5/14	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	1	1.發覺生病的可能原因。 2.知道生病時的照護方式。 3.知道正確的用藥觀念。	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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十四週	第六單元模仿趣	2	1.認識弓步、馬步	1d-I-1 描述動作技	Bd-I-1 武術模仿遊	實作	【人權教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

5/10-5/14	味多 第一課小巨人和 紙鏢		和進攻、防守的 基本概念。 2.在遊戲中表現和 諧的人際互動， 並學習遵守團體 規範。 3.表現弓步、馬步 和進攻、防守的 動作技巧，以增 進個人運動技 能。 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。	能基本常識。 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。 4d-I-2 利用學校或 社區資源從事身 體活動。	戲。	作業	人 E5 欣賞、包容個 別差異並尊重自己 與他人的權利。
第十五週 5/17-5/21	第三單元健康防 護罩 第一課身體不舒服	1	1.發覺生病的可能 原因。 2.知道生病時的照 護方式。 3.知道正確的用藥 觀念。	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。	Fb-I-2 兒童常見疾 病的預防與照顧方 法。 Bb-I-1 常見的藥物 使用方法與影響。	實作 報告	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。
第十五週 5/17-5/21	第六單元模仿趣 味多 第二課模仿滾翻 秀	2	1.認識支撐、身體 滾翻、身體平衡 的基本動作要 領。 2.專注觀賞他人的 表現，並嘗試分 享觀察到的動作 形態。 3.嘗試以模仿的動 作來表現支撐的 技巧。	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。 3d-I-1 應用基本動 作常識，處理練 習或遊戲問題。	1a-I-1 滾翻、支撐、 平衡、懸垂遊戲。	實作 報告	【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.嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。 5.嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，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。				
第十六週 5/24-5/28	第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶	1	1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。 3.能於引導下，正確操作戴口罩的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。	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-1 接受健康的生活規範。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	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。		【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十六週 5/24-5/28	第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀	2	1.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 2.結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。	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	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作作業	【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。

				力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			
第十七週 5/31-6/04	第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶	1	1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。 3.能於引導下，正確操作戴口罩的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。	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-1 接受健康的生活規範。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	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。	口試 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十七週 5/31-6/04	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	2	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 報告	【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。

			仿的遊戲。				
第十八週 6/07-6/11	第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶	1	1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。 3.能於引導下，正確操作戴口罩的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。	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-1 接受健康的生活規範。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	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。	報告 自我評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第十八週 6/07-6/11	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	2	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 報告	【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。
第十九週 6/14-6/18	第三單元健康防護罩	1	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度與	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自我評量 報告	【生命教育】 生 E3 理解人是會思

	第三課健康好心情		2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。 5.能於引導下，表現簡單的自我調適技能。	行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。			考、有情緒、能進行自主決定的個體。
第十九週 6/14-6/18	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	2	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作報告	【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。
第廿週 6/21-6/25	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	1	1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。	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	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自我評量實作	【生命教育】 生E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。 5.能於引導下，表現簡單的自我調適技能。	自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。			
第廿週 6/21-6/25	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	2	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作	【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。
第廿一週 6/28-7/02	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	1	1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中運用	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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自我評量 實作 作業	【生命教育】 生E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			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。	能。			
第廿一週 6/28-7/02	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	2	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 作業	【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。