

彰化縣縣立三條國民小學 110 學年度第 一 學期 一 年級 健體 領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| 教材版本 | 南一版 | 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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能生活中，嘗試自我覺察並修正個人上下學與遊戲的不當行為，練習各項安全行為。 2. 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣。 3. 能知道上廁所的注意事項，並能正確使用廁所。 4. 發覺健康的生活態度與行為，並願意養成個人健康習慣。 5. 可以從觀察他人動作與表情猜測對方的情緒狀態，並察覺同一件事，每個人的感受可能不同。 6. 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。 7. 能認識食物對身體健康的重要性，並覺察珍惜食物的重要性。 8. 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康，並能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。 9. 能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做，知道學校健康中心的設備、器材與使用方法，以及學校護理師及醫師到校服務的工作內容，並能體會護理師、醫師的辛苦付出，知道感恩與感謝。 10. 在學校發生事情能主動尋求協助，學習解決問題的能力。 11. 能在運動過程中，表現認真參與活動的積極態度，並避免運動傷害。 12. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作，並能與同學培養默契通力合作，完成動作。 13. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。 14. 能盡力的完成教材動作，並能做出教材闖關活動的動作技巧。 15. 能識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。 | | | | |
| 領域核心素養 | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-A3具備擬定基本的運動與保健計劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> | | | | |

| | |
|----------------|---|
| | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |
| <p>融入之重大議題</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E1 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |

【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。

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。

閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。

課程架構

| 教學進度 | 教學單元/主題名稱 | 節數 | 學習重點 | | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 融入議題 內容重點 |
|-------|---------------------|----|--|---|---|---|------------------------------|--|
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第 1 週 | 壹、快樂上學去 一. 新生進行曲 | 1 | 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。 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 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. 於走路上學情境中，了解交通安全的重要性，並且認識穿越馬路的安全常識。 2. 能體會走路安全的重要性，並願意遵守過馬路的注意事項。 3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。 | 【活動】透過課本不同的上學方式情境，能學習交通安全知識，自我覺察日常生活中的安全與危險行為，並養成遵守交通規則的習慣，進而未來嘗試自己上學。 【活動 1】指導學童認識校園內各項遊戲器材與場地的名稱，及正確的使用方法。 | 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 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。 |
| | 貳、運動樂趣多 六. 小小探險家 | 2 | 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 | | 1. 能利用學校運動空間，從事身體活動，增進健康。 2. 認識校園遊戲設施的名稱。 3. 分辨學校空間、設備的安全性。 | 【活動 2】培養學童樂於參與團體活動，並遵守遊戲規則的態度。 【活動 3】利用校園的遊戲設施，從 | 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。 |

| | | | | | | | | |
|-------|---------------------|---|--|---|--|---|------------------------------|--|
| | | | 學校或社區資源從事身體活動。 | | 4. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 5. 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。 | 事各項身體活動。 【活動 4】使用遊戲設施時，能分辨遊戲行為的安全性。 【活動 5】學會保護自己和他人的安全。 | | |
| 第 2 週 | 壹、快樂上學去 一. 新生進行曲 | 1 | 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。 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 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. 於上學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並認識交通安全常識。 2. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。 3. 養成遵守乘車注意事項的好習慣。 | 【活動】透過課本不同的上學方式情境，能學習交通安全知識，自我覺察日常生活中的安全與危險行為，並養成遵守交通規則的習慣，進而未來嘗試自己上學。 【活動 1】利用校園的遊戲設施，從事各項身體活動。 | 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 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。 |
| | 貳、運動樂趣多 六. 小小探險家 | 2 | 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 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 | | 1. 能分辨學校空間、設備的安全性。 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. 能遵守遊戲規則，並與同學互助 | 【活動 2】使用遊戲設施時，能分辨遊戲行為的安全性。 【活動 3】學會保護自己和他人的安全。 | 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。 |

| | | | | | | | | |
|-------|---------------------|---|---|--|--|--|------------------------------|--|
| | | | 學校或社區資源從事身體活動。 | | 合作。 4.能正確操作各項遊戲器材。 | | | |
| 第 3 週 | 壹、快樂上學去 一. 新生進行曲 | 1 | 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。 | 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. 列舉校園內適合遊戲的地方，並認識安全遊戲常識。 2. 能體會遊戲安全的重要性，且願意遵守注意事項。 3. 在校園中，嘗試運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。 4. 於生活中，嘗試自我察覺並修正個人不當的遊戲行為。 | 【活動】透過課本校園遊戲情境，學童能以做決定的技巧選擇適合遊戲的地方，亦透過自我察覺並修正個人的不當遊戲行為，並且養成遵守遊戲安全的好習慣。 【活動 1】利用校園的攀爬設施，從事各項身體活動。 【活動 2】使用遊戲器材時，能分辨遊戲行為的安全性。 【活動 3】學會保護自己和他人的安全。 | 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 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。 |
| | 貳、運動樂趣多 六. 小小探險家 | 2 | 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 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。 | | 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。 | | 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 4 週 | 壹、快樂上學去 一. 新生進行曲 | 1 | 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。 Bc-I-1 各項暖身伸展動 | 1. 於放學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並且認識放學的安全常識。 2. 能體會交通安全 | 【活動】透過課本校園放學時的情境，學童以討論與問答方式澄清概念後，能舉例說明應注意的事項，並養 | 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 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全 |

| | | | | | | | | |
|-------|---------------------|---|--|--|--|--------------------------------------|------------------------------|--|
| | | | 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | 作。 | 的重要性，並且願意遵守注意事項。 | 成好行為。 | | 的事件。 |
| | 貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈 | 2 | 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 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。 | Cb-I-2 班級體育活動。 | 3. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的行為。 4. 養成遵守交通注意事項的好習慣。 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。 4. 維護自己與尊重他人的身體自主權。 | 【活動】用呼拉圈做身體的伸展活動，學會推呼拉圈。 | 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 5 週 | 壹、快樂上學去 二. 健康小達人 | 1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 | 1. 能知道身體部位名稱。 2. 能知道保持身體乾淨的重要性。 | 【活動】能認識身體部位的名稱，並能好好愛護它們。 【活動】用呼拉圈 | 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 | 4c-I-2 選擇適合個人的 | Cb-I-2 班級體育活動。 | 1. 能完成搖動呼拉圈的動作。 2. 能在運動過程中，避免運動傷 | 做身體的伸展活動，學會推呼拉圈。 | 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。 |

| | | | | | | | | |
|-------|---------------------|---|---|--|--|--|--|---|
| | | | 身體活動。 | | 害。 3. 平時能利用呼拉圈做運動。 4. 能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。 | | | 【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 6 週 | 壹、快樂上學去 二. 健康小達人 | 1 | 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。 Cb-I-2 班級體育活動。 | 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。 1. 能運用身體做出指定動作。 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。 4. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。 | 【活動 1】能知道平時要常洗手，保持雙手乾淨的重要性。 【活動 2】能知道正確洗手的方法和步驟。 【活動 3】能依照正確的步驟和方法清潔雙手。 【活動】使用呼拉圈與同學一起合作完成任務。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 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。 【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。 |
| | 貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈 | 2 | 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。 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|---------------------|---|---|--|---|--|------------------------------|--|
| 第 7 週 | 壹、快樂上學去 二. 健康小達人 | 1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 | 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。 | 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。 | 【活動 1】藉由洗臉認識臉部各部位的名稱。 【活動 2】學習洗頭的步驟和動作。 | 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。 |
| | 貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈 | 2 | 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 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能力。 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。 Cb-I-2 班級體育活動。 | 1. 能運用身體做出指定動作。 2. 能表現認真參與活動的積極態度。 3. 能注意同學的動作，了解如何完成指示動作。 4. 能與同學培養默契合作完成動作。 5. 能利用呼拉圈完成各項指示動作。 6. 能認真觀察並公正評判同學的動作。 7. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 | 【活動 3】經過一天的活動，要身體洗乾淨，換上乾淨的衣物，藉由洗澡認識身體各部分的名稱。 【活動 1】使用呼拉圈與同學一起合作完成任務。 【活動 2】利用呼拉圈完成各項指示動作。 【活動 3】認真觀察並公正評判同學的動作。 【活動 4】遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 | 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。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |

| | | | | | | | | |
|-------|---------------------|---|---|---|--|---|------------------------------|--|
| 第 8 週 | 壹、快樂上學去 二. 健康小達人 | 1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 | 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。 | 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. 能認識正確上廁所的方法。 4. 能了解並做到上廁所的禮儀。 5. 能培養良好的衛生習慣。 | 【活動】建立正確使用廁所及保護自己 and 尊重他人身體的行為。 【活動 1】能聽指令操作自己肢體的動作。 【活動 2】能隨著音樂做出快樂的動作。 | 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。 |
| | 貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來 | 2 | 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。 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。 | Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識，並能靈活操作身體表現動作。 2. 能主動參與各種身體活動。 3. 能專注欣賞他人優良動作表現。 | | 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 9 週 | 壹、快樂上學去 三. 我長大了 | 1 | 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 1c-I-1 認識 | Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 Bc-I-1 各項暖身伸展動 | ※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。 1. 做出簡單的動作 | 【活動】讓學童藉由自己學習完成許多事，培養成就感並喜歡自己。 【活動】運用身體 | 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 培養性別問合 |

| | | | | | | | | |
|--------|---------------------|---|--|---|--|--|------------------------------|--|
| | | | 身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 | 作。 | 與同學打招呼。 2. 能在運動過程中，避免運動傷害。 3. 與同學培養默契，完成動作。 4. 維護自己與尊重他人的身體的主權。 5. 能表現認真參與活動的積極態度。 | 各部位與同學的碰觸打招呼，讓學童了解自己身體部位，並樂於與人互動，促進身心健康。 | | 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 | | | | | 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 10 週 | 壹、快樂上學去 三. 我長大了 | 1 | 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 1c-I-1 認識 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Bc-I-1 各項暖身伸展動 | ※能和同儕一起玩一起學習，喜歡共好的感受。 1. 能自己做出課本圖示的動作。 2. 能與同學一起合 | 【活動】讓學童學習如何交朋友，並由共同的嗜好找到學習的好伙伴。 【活動 1】藉由活動的設計，運用先 | 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。 |

| | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|---|---|--|--|--|---|---|
| | | | <p>身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> | <p>作。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> | <p>作發揮創意，運用身體表演造型動作。</p> <p>3. 能說出最喜歡同學表演的造型動作。</p> <p>4. 能與同學一起合作，運用身體表演動作。</p> | <p>前學過的動作，表演各種不同的造型。</p> <p>【活動2】利用表演的遊戲，增進學童之間的互動。</p> <p>【活動3】訓練學童反應能力，增強體適能心肺能力的刺激。</p> | | <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。</p> <p>閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。</p> <p>閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p> |
| | <p>貳、運動樂趣多</p> <p>八. 快樂動起來</p> | 2 | <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> | | | | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
| 第 11 週 | <p>壹、快樂上學去</p> <p>三. 我長大了</p> | 1 | <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的</p> | <p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> | <p>※觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。</p> <p>1. 在遊戲中表現出對肢體各部位完整概念。</p> <p>2. 能主動參與各種</p> | <p>【活動】知道遇到不同的事情會產生各種情緒，並能分辨別人的心情。</p> <p>【活動1】能聽指令操作自己肢體的動作。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> |

| | | | | | | | | |
|--------|---------------------|---|--|---|---|---|------------------------------|--|
| | | | 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。 | | 身體活動。 3. 能專注欣賞他人優良動作表現。 | 【活動2】利用〈身體歌〉這首歌，進一步認識身體各部位。 | | 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 | | | | | 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 12 週 | 壹、快樂上學去 三. 我長大了 | 1 | 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 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 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。 1. 在活動中表現出 | 【活動】能用言語或表情表達自己的感受，並能選擇喜歡做的事來轉換心情。 【活動】透過遊戲，能訓練學童肢體反應靈活並能做 | 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 |

| | | | | | | | | |
|--------|---------------------|---|---|--|---|--|------------------------------|--|
| | | | 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。 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。 | | 對肢體部位的認識，並能完成閃躲動作。 2. 遵守規則並表現出積極參與的態度。 3. 能專注欣賞他人身體動作表現。 4. 能靈活運用肢體，表現出閃躲及移動身體的動作。 | 出協調的動作。 | | 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 | | | | | 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 13 週 | 壹、快樂上學去 四. 活力加油站 | 1 | 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。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 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。 | 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。 1. 認識操場、跑道與使用規則。 2. 遵守操場跑道使用規則，並和他人 | 【活動】藉由圖中人物吃不吃早餐的結果，說明早餐的重要性。 【活動 1】認識操場、跑道與使用規則。 【活動 2】遵守操場跑道使用規則， | 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 | 2b-I-2 願意養成個人健 | | | | 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 |

| | | | | | | | | |
|--------|---------------------|---|--|--|--|---|--|---|
| | | | <p>康習慣。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> | <p>一同跑步。</p> <p>3. 了解暖身運動的重要性。</p> <p>4. 認識並做出各項暖身伸展動作。</p> <p>5. 認識走、跑動作。</p> <p>6. 能做出及變換走、跑動作。</p> | <p>並和他人共同使用操場跑步。</p> <p>【活動3】了解暖身運動的重要性。</p> <p>【活動4】能跟隨教師的示範，做出各項暖身伸展動作。</p> <p>【活動5】能做出直線走、快跑、S形繞物走、側併走、側併跑、繞物跑的動作。</p> | | <p>別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> |
| 第 14 週 | 壹、快樂上學去 四. 活力加油站 | 1 | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識</p> | <p>Ea-I-1 生活中常見的食 物與珍惜食 物。</p> | <p>1. 能說出常見的早 餐種類。</p> <p>2. 能接納並嘗試不 同的早餐。</p> | <p>【活動】能說出今 天自己的早餐吃了 哪些食物，分量是 否剛好。</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。</p> |
| | 貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳 | 2 | <p>健康的生活 習慣。</p> <p>3b-I-3 能於 生活中嘗試 運用生活技 能。</p> <p>1c-I-1 認識 身體活動的 基本動作。</p> | <p>Ga-I-1 走、 跑、跳與投擲 遊戲。</p> | <p>3. 能覺察珍惜食物 的重要性。</p> <p>4. 能設計一份自己 可以吃得完的早 餐。</p> <p>1. 模仿做出各種型 態走、跑的動作。</p> <p>2. 做出各種型態 走、跑的動作。</p> | <p>【活動1】能和同 學一起完成「走、 跑」的遊戲。</p> <p>【活動2】能在遊 戲中模仿或創意各 項「走、跑」的動 作。</p> <p>【活動3】能專注 欣賞他人的動作表</p> | <p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> | <p>【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。</p> |

| | | | | | | | | |
|--------|---------------------|---|---|---------------------------------------|--|--|------------------------------|--|
| | | | 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。 | | 3. 專注欣賞他人動作表現。 | 現。 | | |
| 第 15 週 | 壹、快樂上學去 四. 活力加油站 | 1 | 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | ※能認識選擇健康食物的原則。 1. 做出原地跳與連續前進跳的動作。 2. 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。 | 【活動 1】選擇食物的原則應以健康、自然為主。 【活動 2】能認識食物對身體健康的重要性。 | 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 九. 快樂走跑跳 | 2 | 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | | | 【活動 1】能做出原地跳與連續前進跳的動作。 【活動 2】能在猜拳遊戲中表現跳躍變換動作。 【活動 3】能遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。 | 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 16 週 | 壹、快樂上學去 四. 活力加油站 | 1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 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。 | 【活動 1】選擇食物的原則應以健康、自然為主。 【活動 2】能認識食物對身體健康的重要性。 | 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 九. 快樂走跑跳 | 2 | 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成 | | 1. 在遊戲中做出變換走、跑、跳的動作。 | 【活動 1】能在遊 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 | 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與 |

| | | | | | | | | |
|--------|----------------------------------|---|--|--|---|---|---|---|
| | | | <p>健康的生活習慣。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | | <p>2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。</p> <p>3. 能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。</p> | <p>戲中變換走、跑、跳的動作。</p> <p>【活動 2】能遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。</p> <p>【活動 3】能為自己表現評分。</p> | <p>態度評量</p> | <p>遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> |
| 第 17 週 | <p>壹、快樂上學去</p> <p>五. 校園生活健康多</p> | 1 | <p>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。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> | <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> | <p>1. 在學校發生事情能主動尋求協助。</p> <p>2. 學習解決問題的能力。</p> <p>1. 知道教材示範繞球的動作。</p> <p>2. 能盡力完成教材動作。</p> <p>3. 能觀察他人活動的表現。</p> <p>4. 能利用課餘時間，從事玩球運動。</p> <p>5. 能知道並做出教材示範夾球的動作。</p> <p>6. 能和同學互相合作完成活動。</p> | <p>【活動】能知道在學校若身體不舒服或受傷時要告訴老師，並到健康中心尋求協助。</p> <p>【活動 1】能努力學習並完成操作小球和大球進行活動。</p> <p>【活動 2】能利用身體不同部位進行繞球活動。</p> <p>【活動 3】配合音樂、口令完成夾球動作。</p> <p>【活動 4】能和他</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>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。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E1 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p> |
| | <p>貳、運動樂趣多</p> <p>十. 和球做朋友</p> | 2 | <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> | | | <p>【活動 4】能和他</p> | <p>人合作，利用身體不同部位順利夾住球進行活動。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> |

| | | | | | | | | |
|--------|-----------------------|---|--|---|--|---|------------------------------|--|
| | | | 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。 | | | | 態度評量 | 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 18 週 | 壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多 | 1 | 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，使用適切的健康資訊、產品與服務。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 | 1. 知道健康中心的設備及器材的使用方法。 2. 能適時、適切使用健康中心的設備或器材，以維護健康。 1. 能知道並做出教材示範夾球跳的動作。 2. 能盡力完成教材動作。 3. 能和同學互相合作完成活動。 4. 能觀察他人活動的表現。 | 【活動】藉由參訪認識健康中心能提供的服務及器材的功能。 【活動 1】能平穩的做出夾球原地跳、夾球左右跳、夾球往前跳。 【活動 2】能和其他人合作完成夾球接力活動。 | 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 E1 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 | 1d-I-1 描述 | | | | 觀察評量 口頭評量 | 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 |

| | | | | | | | | |
|--------|----------------------------------|---|--|---|---|---|---|---|
| | | | <p>動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | | | | <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>與德行。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> |
| 第 19 週 | <p>壹、快樂上學去</p> <p>五. 校園生活健康多</p> | 1 | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現</p> | <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>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</p> | <p>1. 能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。</p> <p>2. 能禮貌對待醫護人員，並事實表達謝意。</p> <p>1. 能知道並做到教材示範滾接球的動作。</p> <p>2. 能盡力完成教材動作。</p> <p>3. 能和同學互相合作完成活動。</p> | <p>【活動 1】 學校健康中心不但協助維護全校師生的健康，還提供許多健康服務和管理，具有多樣功能。</p> <p>【活動 2】 透過討論與分析，學童能充分了解健康中心的功能，知道健康中心是全校師生的健康守護神。</p> <p>【活動 3】 能體會</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>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。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E1 善用教室外，</p> |

| | | | | | | | | |
|--------|-----------------------|---|---|--|--|---|------------------------------|---|
| | | | 基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | 作。 | 4. 能觀察他人活動的表現。 5. 能利用課餘時間，從事玩球運動。 | 護理師的辛苦，進而表達感謝。 【活動 1】配合音樂、口令順暢的完成動作。 【活動 2】能和其他人互相合作完成滾球動作。 【活動 3】能和同學合作滾中目標物。 | | 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 | | | | | 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 20 週 | 壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多 | 1 | 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。 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。 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 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、力量及準確性控球動作。 | 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。 1. 能了解教材的活動關卡動作。 2. 能觀察他人活動的表現。 3. 能做出教材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 1】學校健康中心只是做初步的檢驗，不是檢查結果，也不具正確的效力。 【活動 2】健康檢查後，收到複檢通知時應告知家長，再依項目到醫院或診所複檢。 【活動】能發揮專注力，體驗不同球類滾丟的感覺，跟著關卡進行不同活 | 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 E1 善用教室外，戶外及校外教學，認 |

| | | | | | | | | |
|--------|-----------------------|---|---|--|--|---|------------------------------|--|
| | | | 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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 | | 活動能力，並選擇自己適合的運動。 | 動。 | | 識生活環境（自然或人為）。 |
| | 貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友 | 2 | | | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | |
| 第 21 週 | 壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多 | 1 | 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。 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 | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 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、力量及準確性控球動作。 | 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。 1. 能了解教材的活動關卡動作。 2. 能觀察他人活動的表現。 3. 能做出教材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，並選擇自己適合的運動。 | 【活動 1】學校健康中心只是做初步的檢驗，不是檢查結果，也不具正確的效力。 【活動 2】健康檢查後，收到複檢通知時應告知家長，再依項目到醫院或診所複檢。 【活動】能發揮專注力，體驗不同球類滾丟的感覺，跟著關卡進行不同活動。 | 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 E1 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 | 模仿的能力。 3c-I-2 表現 安全的身體 活動行為。 4c-I-2 選擇 適合個人的 身體活動。 | | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | |
|--|--------------------|---|--|--|--|--|------------------------------|--|

彰化縣縣立三條國民小學 110 學年度第 二 學期 一 年級 健體 領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| 教材版本 | 南一版 | 實施年級 (班級/組別) | 一 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節 |
|--------|---|-----------------|---|------|--------------------|
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識與分辨六大類食物及其功能。 2. 能珍惜食物與養成飲食均衡、多樣化，以促進身體健康。 3. 願意嘗試與不熟悉的人互動，在互動中留意社交的重要禮節，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。 4. 能根據自己的能力擔任工作且能與他人分工合作，並從中得到成就感。 5. 能知道並積極實踐保健眼、耳、鼻的方法且能體會愛護眼、耳、鼻的重要性，養成個人的健康習慣。 6. 能了解眼、耳、鼻傷害處理的重要性與熟悉學校內緊急救護的通報管道，並於師長引導下，操作此類急救處理的技能。 7. 能描述身體碰觸帶給自己的感受與保護自己並尊重別人身體的隱私處。 8. 能分辨與確認具威脅性的身體碰觸行為，並能知道遭遇緊急情況時自我保護的方法。 9. 能知道感染腸病毒時的症狀與在家照護要點，以及知道身體不舒服時要主動告知與適切處理方式。 10. 能養成勤洗手與正確戴口罩的個人衛生習慣，以降低感染的機會與預防生病。 11. 能說出各種童玩的起源與了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。 12. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲，表現出積極參與童玩的學習態度。 13. 能評估自我運動能力，並透過自我堅持努力建立運動習慣，以提升體適能。 14. 能努力認真的學習、理解教材相關內容與要領，並於活動中和他人合作，展現技巧完成任務。 15. 能遵守規則與相關安全注意事項，以及和他人分享學習心得。 | | | | |
| 領域核心素養 | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | | | | |

| | |
|----------------|--|
| | <p>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。</p> <p>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。</p> |
| <p>融入之重大議題</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E8 認識兒少保護。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> |
| <p>課程架構</p> | |

| 教學進度 | 教學進度 | 節數 | 學習重點 | | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 融入議題 內容重點 |
|-------|-----------------------|----|---|--|--|---|------------------------------|--|
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第 1 週 | 壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀 | 1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 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。 | ※能認識六大類食物及其功能。 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. 能選擇適合自己的同玩遊戲。 4. 能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。 | 【活動】引導學童認識平日所食用的六大類食物，並了解六大類食物的功能。 1. 能說出各種童玩的起源及玩法。 2. 學童能透過討論了解更多的童玩。 3. 能說出沙包童玩的由來。 | 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 | 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。 | | | | 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 2 週 | 壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀 | 1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 1c-I-1 認識 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗 | 1. 認識六大類食物中的各類食物內容。 2. 了解均衡攝取各類食物的重要性。 3. 說出昨日所食用的食物，並完成分類。 | 1. 指導學童正確的將食物分成六大類。 2 引導學童願意調整自己的飲食內容，每一類食物都攝取。 1. 能說出拋接沙 | 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。 |

| | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|---|---|---|---|--|---|--|
| | <p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>六. 童玩真有趣</p> | 2 | <p>身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> | <p>運動基本動作與遊戲。</p> | <p>4. 攝取六大類的食物，養成均衡飲食的習慣。</p> <p>1. 能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。</p> <p>2. 能做出拋接及投擲沙包的動作。</p> <p>3. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。</p> <p>4. 能製作風車並了解風車的玩法。</p> | <p>包、拋撿沙包及沙包投擲的動作要領。</p> <p>2. 藉由沙包的動作學習，訓練學童手眼協調能力。</p> <p>3. 能說出風車接力的玩法及注意事項。</p> <p>4. 能在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> |
| 第 3 週 | <p>壹、守護健康有一套</p> <p>一. 飲食面面觀</p> | 1 | <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> | <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p> | <p>1. 了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。</p> <p>2. 了解正確的用餐禮儀。</p> <p>3. 培養良好的飲食習慣。</p> <p>1. 能認真參與各項風車遊戲活動。</p> <p>2. 能體驗團隊合作的樂趣，遵守遊戲規則。</p> <p>3. 能製作紙飛機，並了解紙飛機的玩</p> | <p>1. 認識用餐的好行為。</p> <p>2 養成良好的用餐好習慣。</p> <p>3 養成珍惜食物的好習慣。</p> <p>1. 能藉由風車接力遊戲，增進學童體適能。</p> <p>2. 能說出紙飛機的玩法及注意事項。</p> <p>3. 能在遊戲中與同學快樂互動、認真學習</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【環境教育】</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> |
| | <p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>六. 童玩真有趣</p> | 2 | <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | | | | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> |

| | | | | | | | | |
|-------|-----------------------|---|--|--|---|---|------------------------------|--|
| | | | 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。 | | 法。 4. 能在遊戲中與同學快了互動、認真學習。 5. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 | 4. 能在學校利用課間進行遊戲活動。 | | |
| 第 4 週 | 壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀 | 1 | 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-2 基本的飲食習慣。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1. 認識排便對健康的影響。 2. 養成良好生活習慣，排便順暢。 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。 | 1. 指導學童了解食物消化的過程。 2. 引導學童在日常生活中培養健康習慣並正常排便。 1. 能做出聽到聲音停止時，即停止身體活動的反應動作。 2. 能創造動作讓同組的學童模仿。 3. 能快速模仿同學創造出來的動作。 4. 教師要指導學童先從大肢體動作開始，再慢慢模仿細微的動作。 5. 能明白快速反應在生活中的運用。 | 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 七. 反應高手 | 2 | 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。 | | | | 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 5 週 | 壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友 | 1 | 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。 | ※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。 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。 | 1. 從觀察人際間微妙的肢體動作與表情出發,引導學童分辨好朋友間愉悅的情緒。 2. 藉由一起學習、一起玩,找到共同興趣的好朋友。 3. 畫出全班朋友網絡,發覺這種全班一起的感受,藉此說出要一起玩、一起學習的願景。 1. 能做出不同姿勢的起立動作。 2. 藉由不同起立姿勢,讓學童體會反應的快慢差異。 3. 能做出不同姿勢的起立動作後,再加速快跑。 4. 能單獨做出急停、轉向、蹲下、跳躍的動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 性 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 | 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 6 週 | 壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友 | 1 | 3b-I-2 能於引導下,表現簡易的人際溝通互動技 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | ※願意嘗試與不熟悉的人互動,在互動中留意社交的重要禮節。 | 1. 引導學童寫下全班名字,仔細思考自己較少互動的名單,嘗試與不熟悉 | 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。 |

| | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|---|---|--|---|---|---|---|
| | <p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>七. 反應高手</p> | 2 | <p>能。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p> | <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> | <p>1. 能依指令迅速做出折返動作。</p> <p>2. 能迅速做出起立與快跑動作。</p> <p>3. 能迅速做出移動、急停及轉向折返動作。</p> <p>4. 能在遊戲過程中，做出判斷與改變遊戲策略。</p> <p>5. 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。</p> | <p>的同學互動，跨出社交舒適圈。</p> <p>2. 提醒學童注意社交禮節。</p> <p>1. 能連續做出轉換急停、蹲下、起立、跳躍、轉向及折返的動作。</p> <p>2. 能依指令迅速做出移動、急停及轉向折返的動作。</p> <p>3. 能在遊戲中做出判斷與選擇。</p> <p>4. 能遵守遊戲規定，並和他人一同合作遊戲。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> |
| 第 7 週 | <p>壹、守護健康有一套</p> <p>二. 歡喜做朋友</p> | 1 | <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> | <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> | <p>※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。</p> | <p>※能夠明確的表達自己的感受讓對方知道，對彼此的關係是很重要的，因此從練習完整的說出感受開始，並能理解做錯事後，有勇氣的道歉對彼此關係是非常有幫助的。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> |
| | <p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>八. 我有好身手</p> | 2 | <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> | <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> | <p>1. 能利用肢體支撐身體，表現簡單的平衡動作。</p> <p>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。</p> <p>3. 能靈活的表現出</p> | <p>1. 能藉由身體四肢或臀部支撐身體，</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | |

| | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|---|--|------------------------------|--|---|---|--|
| | | | <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | | <p>簡單的全身性身體活動，完成肌力訓練。</p> <p>4. 能在遊戲活動中，表現出對肢體的控制能力。</p> | <p>達成身體平衡。</p> <p>2. 透過練習，能與同學協力合作，完成各種平衡動作。</p> <p>3. 能依指令完成肢體動作。</p> <p>4. 利用身體的控制能力，進行平衡與肌力訓練。</p> | | |
| 第 8 週 | <p>壹、守護健康有一套</p> <p>二. 歡喜做朋友</p> | 1 | <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> | <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> | <p>※能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。</p> <p>1. 能利用肢體學習金雞蛋及不倒翁的動作。</p> | <p>※不是由教師或班長分配工作，而是彼此就自己學會的打掃技能或想挑戰的工作分工，在合作時也能互相協助，需要協助時能勇敢提出來，一起完成打掃工作。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> |
| | <p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>八. 我有好身手</p> | 2 | <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的</p> | <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> | <p>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。</p> <p>3. 利用活動訓練肢體的開展，並快樂參與遊戲及運動。</p> <p>4. 能利用肢體學習動物行走的動作。</p> <p>5. 培養觀察及動作模仿的能力，並能</p> | <p>1. 能依指令完成肢體動作。</p> <p>2. 利用身體的控制能力，進行平衡與肌力訓練。</p> <p>3. 能藉由遊戲，帶領學童依動物的特性，模仿各種動物</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | |

| | | | | | | | | |
|-------|--------------------------|---|---|--|---|---|---|---|
| | | | <p>動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p> | | <p>專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>6. 利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。</p> | 行走的動作。 | | |
| 第 9 週 | 壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行 | 1 | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能</p> | <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> | <p>※能知道眼、耳、鼻在生活中的重要性。</p> <p>1. 能利用肢體學習動物行走的動作。</p> <p>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。</p> <p>3. 利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。</p> | <p>※透過故事與體驗活動，了解眼睛在生活中的重要性。</p> <p>1. 能藉由遊戲，帶領學童依動物的特性，模仿各種動物行走的動作。</p> <p>2. 透過競走遊戲，能與同學協力合作，完成動作達到目標。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> |

| | | | | | | | | |
|--------|--------------------------|---|--|---|---|---|------------------------------|---|
| | 貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手 | 2 | 力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | |
| 第 10 週 | 壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行 | 1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 | Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | ※能知道眼、耳、鼻在生活中的重要性。 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。 | ※透過故事與體驗活動，了解眼睛在生活中的重要性。 1. 能完成單、雙腳混合組合跳和連續跳。 2. 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。 3. 了解跳躍是快樂時的表現動作。 4. 和同學配合做出跳、碰的動作。 | 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 | | | | | 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 11 週 | 壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行 | 1 | 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適 | Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方 | 1. 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。 | 1. 學習如何愛護眼睛，並透過活動紀錄，了解自己做到 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 | 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 |

| | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|----------|---|--|--|---|---|---|
| | | | <p>用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> | <p>法。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> | <p>2. 能於日常生活中舉例眼睛受傷時，採取做決定的生活技能選用適當的急救方法。</p> <p>3. 能了解眼睛受傷處理的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。</p> <p>4. 能於師長引導下，於生活中操作眼睛傷害事件急救處理的健康技能。</p> | <p>了哪些愛眼行動。</p> <p>2. 藉由課本情境中學童眼睛受傷時的處理方法，討論眼睛傷害的正確緊急處理順序，絕不可輕忽小症狀。</p> <p>1. 和同學配合做出波浪跳的動作。</p> <p>2. 能在遊戲中展現各種「跳」的動作。</p> | <p>態度評量</p> | <p>【戶外教育】</p> <p>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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> |
| | <p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>九. 跳躍大進擊</p> | <p>2</p> | <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> | | <p>1. 和同學配合做出波浪跳躍動作。</p> <p>3. 能說出各種動物跳躍的特色。</p> | | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> |

| | | | | | | | | |
|--------|--------------------------|---|---|--|---|--|------------------------------|---|
| 第 12 週 | 壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行 | 1 | 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。 | 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。 Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1. 能知道耳朵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正確處理技能。 | 1. 引導學童知道愛護耳朵的方法及保健方法，並積極實踐。 2. 藉由課本情境了解可能有異物會進入耳朵，討論不適當的做法可能造成的傷害，必要時要請大人協助處理取出。 1. 能在遊戲中創造不同「跳」的動作。 2 能以跳躍動作進行猜拳遊戲。 | 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 | 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 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。 | | 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。 | | 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。 |

| | | | | | | | | |
|--------|--------------------------|---|--|---|--|---|------------------------------|---|
| | | | 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | | | | | |
| 第 13 週 | 壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行 | 1 | 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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 | 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。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1. 能知道愛護鼻子的方法。 2. 能於日常生活中舉例說明，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. 能於師長的引導下，於生活中操作流鼻血的正確處理技巧。 5. 能了解眼、耳、鼻的重要性及保健方式。 | 1. 引導學童能認識愛護鼻子的方法並積極實踐，當身體的好主人。 2. 了解並感受到不當處理流鼻血的方式對健康所造成的威脅，能正確演練流鼻血的處理方法。 1. 能結合音樂音符、五線譜概念做出跳躍動作。 2. 能運用數學加減法運算做出跳躍動作。 | 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 | 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 | 1. 能以跳躍動作完成猜拳遊戲。 2. 遵守遊戲規則，並和他人一同合作 | 3. 能和同學快樂地完成遊戲，並遵守遊戲規則。 | 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。 | |

| | | | | | | | | |
|--------|-------------------------|---|---|--|--|---|------------------------------|---|
| | | | 力。 | | 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。 | | | |
| 第 14 週 | 壹、守護健康有一套 四. 自我保護小勇士 | 1 | 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 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。 | 1. 能以自己喜歡的方式打招呼。 2. 能知道自己能接受和不能接受的身體碰觸。 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 | ※能透過遊戲，知道自己能接受和不能接受的身體碰觸。 1. 能知道並運用不同手部位進行向上拍氣球動作。 2. 能在設定時間內連續將氣球拍起，越多越好。 3. 能表現出拍氣球接力相關動作。 4. 能表現出和他人互相合作完成拍氣球接力。 | 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 | 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 | | | | 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。 |

| | | | | | | | | |
|--------|------------------------|---|---|--|---|---|------------------------------|---|
| | | | 識,處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | | 接力。 | | | |
| 第 15 週 | 壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士 | 1 | 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 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。 | 1. 能知道身體的哪些部位不能讓別人碰觸。 2. 能知道保護自己的方法。 3. 透過情境討論及演練,知道遇到侵犯時如何因應。 | 1. 能知道身體不能讓別人碰觸的部位。 2. 能知道身體的隱私處。 3. 能知道保護自己的方法。 4. 能知道隱私處遭受侵犯時的求助方法。 | 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 | 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 | | 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。 | 1. 能發揮創意,創造不同動作並實踐。 2. 能表現出拍氣球接力相關動作。 3. 能實地完成擊球過網的相關動作。 4. 能實地和他人互相合作,進行擊球過網。 | 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。 |

| | | | | | | | | |
|--------|------------------------|---|---|--|---|--|---|---|
| | | | 從事規律身體活動。 | | | | | |
| 第 16 週 | 壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士 | 1 | 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。 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 | 1. 透過情境討論，知道危險可能發生的地點。 2. 透過情境討論，知道遇到危險時該如何因應。 3. 知道遭遇緊急情況時，必須自我保護與尋求協助。 4. 能知道遭遇緊急情況時，如何尋求協助。 | 1. 透過情境討論，知道危險可能發生的地點，並知道遇到危險時該如何因應。 2. 透過情境討論，學習自我保護的方式。 1. 能表現出和他人互相合作完成拍氣球接力。 2. 能實地和他人互相合作，進行擊球過網。 3. 能利用腳的不同部位，將氣球往上踢起。 4. 能順暢的踢擊氣球完成闖關。 | 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 | 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 | 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 | | 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。 | |

| | | | | | | | | |
|--------|-----------------------|---|---|---|---|---|------------------------------|---|
| | | | 識,處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | 確性控球動作。 | 踢氣球的技能。 | | | |
| 第 17 週 | 壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手 | 1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 1. 能做到身體不舒服時,要主動告知。 2. 知道在學校身體不舒服時,會到健康中心 請求協助。 | 1. 強化學童的健康常識,知道身體不舒服時,應該告訴教師(在學校)、爸媽或家人(在家),請他們協助處理問題。 | 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 | 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 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 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。 | 3. 知道在學校身體不舒服,回家一定要告訴家人。 3. 知道身體不舒服時的適切處理方法。 4. 感染傳染病時,能做到保護人我的行為。 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 | 2. 強化學童的健康常識,知道身體不舒服時,適切的處理方式,並建立儘快就醫的醫療觀念。 3. 知道自己感染傳染疾病時,應該馬上請假在家休息,以免病毒擴散,傳染給他人。 1. 能順暢的踢中擺動中不同種類的球。 2. 能發想創意或表 | 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。 |

| | | | | | | | | |
|--------|------------------------|---|--|---|---|---|------------------------------|---|
| | | | 體活動。 | | 作。 4. 能穩定踢中擺動中不同種類的球。 | 達有關球的遊戲設計。 3. 能藉由練習，增強踢球的感觉。 | | |
| 第 18 週 | 壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手 | 1 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 | 1. 知道腸病毒期間的症狀。 2. 遵守腸病毒糾察守則。 | ※藉由圖片說明身體出現的一些異相(口破、出疹、水疱、嗜睡等),讓學童更容易了解感染腸病毒的症狀。 | 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 | 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。 | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 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。 | 1. 指導學童學會正確的暖身運動，並確實做到。 2. 透過跳繩活動促進健康體適能。 3. 指導學童正確的做出暖身運動及甩繩動作。 4. 透過跳繩活動可以促進體適能，以維持身體健康。 5. 學會正確的暖身運動及跳繩動作。 6. 藉由簡易的遊戲來提升跳繩節奏感的能力。 | 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 19 週 | 壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手 | 1 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 1. 能知道生病時間的在家照護要點。 2. 知道感染腸病毒期間適合進食的食物。 | ※從日常生活保健觀念著手，向學童說明感染腸病毒的居家照護要點，讓學童學習正確的照護方法，日後，在自己或家人感染腸病毒時，能表現出促進健康的行為。 | 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 | 引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 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。 | 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。 | 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。 4. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。 | ※透過跳繩活動促進健康體適能。 | 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 20 週 | 壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手 | 1 | 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。 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Ab-I-1 體適能遊戲。 | 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。 | ※以日常生活發生的事件（三位學童生病的經驗）為例，向學童說明預防生病的好行為，讓學童在學習健康知識的當下，也能將所學落實在生活中，進而表現出促進健康的行為。 | 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 | 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 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。 | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 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。 | 1. 學會正確的暖身運動及跳繩動作。 2. 藉由簡易的遊戲來提升跳繩節奏感的能力。 | 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。 |

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。