

彰化縣員林市育英國民小學 110 學年度第一學期一年級

健體領域/科目課程 (部定課程)

設計者：洪翊平 黃欣怡 趙心慧 黃詩婷 蔡宛津

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"> <li>1. 於上下學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並且認識上下學的安全常識。</li> <li>2. 列舉校園內適合遊戲的地方，並且認識遊戲的安全常識。</li> <li>3. 體會上下學與遊戲安全的重要性，並且願意遵守各項上下學與遊戲的注意事項。</li> <li>4. 於生活中，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。</li> <li>5. 在校園中，嘗試運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。</li> <li>6. 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣。</li> <li>7. 能認識身體部位名稱，並知道清潔身體的方法。</li> <li>8. 能知道洗手五步驟。</li> <li>9. 能知道上廁所的注意事項。</li> <li>10. 發覺健康的生活態度與行為，並願意養成個人健康習慣。</li> <li>11. 能正確利用洗手五步驟清潔雙手。</li> <li>12. 能正確做到清潔身體的步驟，並養成良好的衛生習慣。</li> <li>13. 能正確使用廁所。</li> <li>14. 能勤洗手，保持雙手乾淨。</li> <li>15. 能每天清潔身體，換穿乾淨衣物。</li> <li>16. 能正確上廁所。</li> <li>17. 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。</li> <li>18. 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。</li> <li>19. 能表達自己的感受，在情緒發洩後也能緩和感受或改善狀況。</li> <li>20. 觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。</li> <li>21. 能用言語或表情表達自己的感受，讓其他人知道。</li> <li>22. 能和同儕一起玩、一起學習，喜歡共好的感受。</li> <li>23. 能從閱讀中認識早餐的重要性。</li> <li>24. 能說出早餐常見食物。</li> <li>25. 能認識食物對身體健康的重要性。</li> </ol>

26. 能接納並嘗試不同的早餐食物。
27. 能覺察珍惜食物的重要性。
28. 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康。
29. 能連結生活發覺早餐可以維持精神與活力。
30. 能選擇對身體健康有益的食物。
31. 能透過分享願意養成吃早餐的習慣。
32. 能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。
33. 知道學校健康中心的設備、器材與使用方法。
34. 能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。
35. 能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做。
36. 能體會護理師、醫師的辛苦付出，知道感恩與感謝。
37. 在學校發生事情能主動尋求協助。
38. 學習解決問題的能力。
39. 能適時適切使用學校健康中心的設備或器材，以維護健康。
40. 能禮貌對待護理人員，並適時表達謝意。
41. 能分辨學校空間、設備的安全性。
42. 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。
43. 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。
44. 能正確的操作各項遊戲器材。
45. 能利用學校運動空間，從事身體活動。
46. 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。
47. 能完成搖動呼拉圈的動作。
48. 能運用身體做出指定動作。
49. 表現認真參與活動的積極態度。
50. 能在運動過程中，避免運動傷害。
51. 能與同學培養默契通力合作，完成動作。
52. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。
53. 平時能利用呼拉圈做運動。
54. 能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。
55. 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。
56. 能主動參與各種身體活動。
57. 能專注欣賞他人優良動作表現。
58. 能表現認真參與活動的積極態度。
59. 能與同學一起認真合作發揮創意，運用身體表演造型動作。
60. 能在引導下自信的表現身體活動。
61. 能說出並選擇平時從事的運動。
62. 認識操場、跑道與使用規則。
63. 認識腳的走、跑、跳動作。
64. 能表現專注觀賞的態度。
65. 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。

	<p>66. 做出各項暖身動作。</p> <p>67. 能體會並做出腳的走、跑、跳動作。</p> <p>68. 能善用學校操場資源從事運動。</p> <p>69. 能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。</p> <p>70. 能利用下課時間練習走、跑、跳運動或遊戲。</p> <p>71. 能知道教材示範身體和球的動作。</p> <p>72. 能知道教材示範夾球、夾球跳和滾接的動作。</p> <p>73. 能了解教材的活動關卡動作。</p> <p>74. 能盡力的完成教材動作。</p> <p>75. 能和同學互相合作完成活動。</p> <p>76. 能觀察他人活動的表現。</p> <p>77. 能做出教材夾球、夾球跳和滾接的動作技巧。</p> <p>78. 能做出教材闖關活動的動作技巧。</p> <p>79. 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。</p> <p>80. 能利用課餘時間，從事玩球運動。</p>
<p>領域核心素養</p>	<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><b>【人權教育】</b></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><b>【戶外教育】</b></p> <p>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）。</p> <p><b>【安全教育】</b></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>

安 E8 了解校園安全的意義。

【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。

性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。

【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。

【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。

涯 E7 培養良好的人際互動能力。

【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。

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	領域核心素 養	學習重點		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	健體-E-A2 健體-E-C1	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	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 E8 了解校 園安全的意 義。 安 E10 關注 校園安全的 事件。

				康的生活習慣。			
	貳、運動 樂趣多 六.小小 探險家	2	健體-E-A2 健體-E-C1	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。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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 2 週	壹、快樂 上學去 一.新生 進行曲	1	健體-E-A2 健體-E-C1	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 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	健體-E-A2 健體-E-C1	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 3 週	壹、快樂	1	健體-E-A2	1a-I-1 認識基	Ba-I-1 遊	觀察評	【安全教育】

	上學去 一. 新生 進行曲		健體-E-C1	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。	戲場所與 上下學情 境的安全 須知。	量 口 頭 評 量 行 為 檢 核 態 度 評 量	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	健體-E-A2 健體-E-C1	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。	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 4 週	壹、快樂 上學去 一. 新生 進行曲	1	健體-E-A2 健體-E-C1	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 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 七. 來玩 呼拉圈	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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

				3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			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	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	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 七. 來玩呼拉圈	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。	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 6 週	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	健體-E-A1	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	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。		
	貳、運動 樂趣多 七.來玩 呼拉圈	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。	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 7 週	壹、快樂 上學去 二.健康 小達人	1	健體-E-A1	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	健體-E-A1 健體-E-C2	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	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

				本動作與模仿能力。			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	健體-E-A1	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。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	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	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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 9 週	壹、快樂	1	健體-E-C2	3b-I-3 能於生	Fa-I-1 認	觀察評	【性別平等

<p>上學去 三.我長 大了</p>			<p>活中嘗試運用 生活技能。</p>	<p>識與喜歡 自己的方 法。</p>	<p>量 口 頭 評 量 行 為 檢 核 態 度 評 量</p>	<p><b>教育】</b> 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。 <b>【閱讀素養 教育】</b> 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。</p>
<p>貳、運動 樂趣多 八.快樂 動起來</p>	<p>2</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2</p>	<p>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。</p>	<p>Bc-I-1 各 項暖身伸 展動作。</p>	<p>觀 察 評 量 口 頭 評 量 行 為 檢 核 態 度 評 量</p>	<p><b>【性別平等 教育】</b> 性 E4 認識身 體界線與尊 重他人的身 體自主權。 <b>【人權教育】</b> 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。 <b>【生涯規劃 教育】</b> 涯 E7 培養良 好的人際互 動能力。</p>

第 10 週	壹、快樂 上學去 三.我長 大了	1	健體-E-C2	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	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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	【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 11 週	壹、快樂 上學去 三.我長 大了	1	健體-E-C2	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	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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。	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 12 週	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	健體-E-C2	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	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	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。	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 13 週	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1	健體-E-A1	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	健體-E-A1 健體-E-C2	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 14 週	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	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	【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	健體-E-A1 健體-E-C2	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	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、

				本動作與模仿的能力。		量	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 15 週	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	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	健體-E-A1 健體-E-C2	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 16 週	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1	健體-E-A1	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。	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	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論

				本動作常識，處理練習或遊戲問題。		行為檢核態度評量	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 17 週	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	1	健體-E-A1 健體-E-A2	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	健體-E-A1 健體-E-C2	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	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合

				<p>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>		核 態 度 評 量	<p>作與和諧人際關係。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
第 18 週	<p>壹、快樂上學去</p> <p>五. 校園生活健康多</p>	1	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A2</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <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>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<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><b>【家庭教育】</b> 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p><b>【閱讀素養教育】</b> 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><b>【戶外教育】</b> 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）。</p>
	貳、運動	2	健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Bc-I-1 各	觀 察 評	<b>【品德教育】</b>

	<p>樂趣多 十.和球 做朋友</p>		<p>健體-E-C2</p> <p>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。</p>	<p>項暖身伸展動作。</p>	<p>量 口頭評 量 行為檢 核 態度評 量</p>	<p>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。</p>
<p>第 19 週</p>	<p>壹、快樂 上學去 五.校園 生活健 康多</p>	<p>1</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-A2</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>	<p>觀 察 評 量 口 頭 評 量 行 為 檢 核 態 度 評 量</p>	<p>【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</p>

							識生活環境 (自然或人為)。
	貳、運動 樂趣多 十.和球 做朋友	2	健體-E-A1 健體-E-C2	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。	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。	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	健體-E-A1 健體-E-A2	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环境。	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	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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。	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。	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	健體-E-A1 健體-E-A2	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	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

彰化縣員林市育英國民小學 110 學年度第二學期一年級

健體領域/科目課程 (部定課程)

設計者：洪翊平 黃欣怡 趙心慧 黃詩婷 蔡宛津

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"> <li>1. 能認識六大類食物及其功能。</li> <li>2. 能明白各類食物皆要均衡攝取，並了解偏食對健康的影響。</li> <li>3. 能分辨哪些是良好的飲食習慣。能分辨食物的六大類別。</li> <li>4. 能體會良好的飲食習慣，有助身體健康。</li> <li>5. 能珍惜食物，並養成不浪費的習慣。</li> <li>6. 能說出六大類食物及其功能，並完成分類。</li> <li>7. 能養成飲食均衡及飲食多樣化，以促進身體健康。</li> <li>8. 能做到好的飲食習慣，有助身體健康。</li> <li>9. 能嘗試各種喜好的食物，飲食多樣化以促進健康。</li> <li>10. 能做到珍惜食物，並養成良好的飲食習慣。</li> <li>11. 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。</li> <li>12. 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。</li> <li>13. 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。</li> <li>14. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。</li> <li>15. 能根據自己的能力擔任工作並充分練習。</li> <li>16. 能知道眼、耳、鼻在生活中的重要性。</li> <li>17. 能於日常生活中舉例說明，受傷時需要運用做決定的技能去找人幫忙。</li> <li>18. 能體會愛護眼、耳、鼻的重要性，並且願意養成個人健康習慣。</li> <li>19. 能了解眼、耳、鼻傷害處理的重要性，感受不當的處理對健康所造成的威脅。</li> <li>20. 能積極實踐保健眼、耳、鼻的方法。</li> <li>21. 能熟悉學校內緊急救護的通報管道。</li> <li>22. 能於日常生活中舉例說明，眼、耳、鼻傷害事件發生時適用的急救技巧。</li> <li>23. 能在日常生活中正確做到保健眼、耳、鼻。</li> <li>24. 能於師長引導下，操作生活中眼、耳、鼻傷害事件急救處理的健康技能。</li> <li>25. 能知道身體的哪些部位不能讓別人碰觸。</li> <li>26. 能知道遭受侵犯時，保護自己的方法。</li> <li>27. 能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。</li> </ol>

28. 能描述身體碰觸帶給自己的感受。
29. 能分辨有侵犯行為的身體碰觸。
30. 能保護自己並尊重別人身體的隱私處。
31. 遭遇緊急情況時，能自我保護並尋求協助。
32. 能確認具威脅性的行為，如性騷擾、性侵害等，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。
33. 知道身體不舒服時要主動告知與適切處理方式。
34. 能說出感染傳染疾病時，要主動請假在家休養。
35. 能知道感染腸病毒時的症狀與在家照護要點。
36. 能知道預防生病的好行為。
37. 能意識到病患需要好好休養，以及避免傳染他人，感染傳染性疾病者應在家休息。
38. 能正確戴口罩。
39. 能做到身體不舒服時，要主動告知並儘快就醫。
40. 能觀察自己的身體有沒有出現腸病毒症狀。
41. 能在日常生活中做到感染傳染疾病時，要主動請假在家休養。
42. 能養成勤洗手與戴口罩的個人衛生習慣，以降低感染的機會。
43. 能說出各種童玩的起源。
44. 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。
45. 能表現出積極參與童玩的學習態度。
46. 能做出拋接沙包的動作。
47. 能做出讓紙飛機飛得遠、飛得久的動作。
48. 能做出讓紙風車快速轉動的動作。
49. 能選擇適合自己的童玩遊戲。
50. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。
51. 能在遊戲中認識反應動作。
52. 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。
53. 能體會與掌握眼、耳、手、腳反應動作。
54. 能靈活反應出各項動作，並能應用在生活上。
55. 能了解用身體可做出爬、蹲走、滾的動作。
56. 認識動物行動的特性。
57. 能從活動中體會和別人合作的重要。
58. 能以愉悅的心情和他人從事運動。
59. 能應用身體用力的方式，表現出爬行、蹲走、滾動的動作。
60. 能用輕鬆的心情讓身體自由自在的完成動作。
61. 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。
62. 能在遊戲中認識跳躍動作。
63. 能體會與掌握單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作。
64. 能配合遊戲在跳躍過程中做出肢體變化動作。
65. 能將跳躍動作應用在生活上。
66. 能理解教材內相關的動作內容。

	<p>67. 能理解教材單元活動的動作要領。</p> <p>68. 能努力認真的學習教材相關內容。</p> <p>69. 能和同學互相合作一起完成單元相關活動。</p> <p>70. 能順暢的完成教材相關動作。</p> <p>71. 能於活動中和他人合作，並展現技巧完成任務。</p> <p>72. 能遵守活動規則及相關安全注意事項。</p> <p>73. 能總結學習經驗並和他人分享學習心得。</p> <p>74. 能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。</p> <p>75. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。</p> <p>76. 能做出跳繩伸展操的動作。</p> <p>77. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。</p> <p>78. 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。</p>
<p>領域核心素養</p>	<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><b>【人權教育】</b></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><b>【戶外教育】</b></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><b>【安全教育】</b></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><b>【法治教育】</b></p> <p>法 E8 認識兒少保護。</p> <p><b>【品德教育】</b></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><b>【環境教育】</b></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><b>【性別平等教育】</b> 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p><b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
--	---

**課程架構**

教學進度	教學進度	節數	領域核心素養	學習重點		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	健體 -E-A1 健體 -E-B1	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	<p><b>【環境教育】</b> 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣	2	健體 -E-A2	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	<p><b>【人權教育】</b> 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。</p>
第 2 週	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	健體 -E-A1 健體 -E-B1	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。	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	<p><b>【環境教育】</b> 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
	貳、運動歡暢樂趣多	2	健體 -E-A2	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	觀察評量 口頭評	<p><b>【人權教育】</b> 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵</p>

	六. 童玩 真有趣			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。	戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	量 行為檢 核 態 度 評 量	守團體的規則。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第 3 週	壹、守護 健康有一套 一. 飲食 面面觀	1	健體 -E-A1 健體 -E-B1	1a-I-2 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。	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 六. 童玩 真有趣	2	健體 -E-A2	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。
第 4 週	壹、守護 健康有一套 一. 飲食 面面觀	1	健體 -E-A1 健體 -E-B1	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	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 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

				習慣。			
	貳、運動 歡暢樂趣 多 七. 反應 高手	2	健體 -E-A1 健體 -E-C2	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 從事規律身 體活動。	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5週	壹、守護 健康有一 套 二. 歡喜 做朋友	1	健體 -E-A2 健體 -E-B1 健體 -E-C2	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	健體 -E-A1 健體 -E-C2	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	健體 -E-A2 健體 -E-B1 健體 -E-C2	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	2	健體	1c-I-1 認識	Ab-I-1體	觀察評	【人權教育】

	歡暢樂趣多 七. 反應高手		-E-A1 健體 -E-C2	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。	適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	量 口頭評 量 行為檢 核 態度評 量	人E8了解兒童對遊戲權利的需求。
第7週	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	健體 -E-A2 健體 -E-B1 健體 -E-C2	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	健體 -E-A1 健體 -E-B3 健體 -E-C2	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	
第8週	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	健體 -E-A2 健體 -E-B1 健體 -E-C2	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	健體 -E-A1 健體 -E-B3 健體 -E-C2	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 9 週	壹、守護 健康有一 套 三. 帶著 眼耳鼻去 旅行	1	健體 -E-A1 健體 -E-A2 健體 -E-A3	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 八. 我有 好身手	2	健體 -E-A1 健體 -E-B3 健體	1c-I-1 認識 身體活動的 基本動作。 2c-I-2 表現 認真參與的	Ia-I-1 滾 翻、支撐、 平衡、懸垂 遊戲。	觀察評 量 口頭評 量 行為檢	

			-E-C2	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。		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	健體 -E-A1 健體 -E-A2 健體 -E-A3	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	健體 -E-A1 健體 -E-C1	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。

				題。			
第 11 週	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	健體 -E-A1 健體 -E-A2 健體 -E-A3	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	健體 -E-A1 健體 -E-C1	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 12 週	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	健體 -E-A1 健體 -E-A2 健體 -E-A3	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	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	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。

				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。	性。		【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	健體-E-A1 健體-E-C1	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 13 週	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	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。	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	健體 -E-A1 健體 -E-C1	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。	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。
	壹、守護 健康有一套 四. 自我 保護小勇 士	1	健體 -E-A1 健體 -E-A2 健體 -E-A3	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。
第 14 週	貳、運動 歡暢樂趣 多 十. 手腳 並用	2	E-C2	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	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。

				體活動。			
第 15 週	壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	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	E-C2	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 16 週	壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	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	E-C2	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 17 週	壹、守護 健康有一 套 五.抗病 小高手	1	健體 -E-A1 健體 -E-A2 健體 -E-C1	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	E-C2	1d-I-1 描述 動作技能基 本常識。 2c-I-1 表現 尊重的團體	Hb-I-1陣 地攻守球 類運動相 關的簡易 拍、拋、	觀察評 量 口頭評 量 行為檢	【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

				<p>互動行為。</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>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>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。</p>	<p>核 態 度 評 量</p>	<p>愛人。</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>
第 18 週	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>五. 抗病小高手</p>	1	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-C1</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p>	<p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</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>【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>十一. 大家來跳繩</p>	2	<p>健體-E-C3</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</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>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 19 週	<p>壹、守護健康有一套</p>	1	<p>健體-E-A1</p> <p>健體</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p>	<p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防</p>	<p>觀 察 評 量</p> <p>口 頭 評</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行。</p>

	五. 抗病小高手		-E-A2 健體 -E-C1	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	與照顧方法。	量 行為檢 核 態 度 評 量	
	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	2	健體 -E-C3	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。	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	健體 -E-A1 健體 -E-A2 健體 -E-C1	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	健體 -E-C3	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。

				4c-I-2 選擇 適合個人的 身體活動。			
--	--	--	--	-----------------------------	--	--	--

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。