

彰化縣文德國民小學 111 學年度第一學期一年級健體(分科版)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	康軒	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。				
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。				
重大議題融入	【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。				

	<p>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。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>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。</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>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。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>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。</p>
--	---

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		
第一週	第一單元健康又安全 第一課校園好健康	1	健體-E-A2	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。	發表	【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	第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑	2	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-2 接受並體驗多	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。	操作 觀察 發表	

				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。			
第二週	第一單元健康又安全 第二課危險！不能那樣玩	1	健體-E-A2	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。	發表	【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	第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑	2	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 -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。	操作 發表	
第三週	第一單元健康又安全 第二課危險！不能那樣玩	1	健體-E-A2	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。	觀察	【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	第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑	2	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 -2 接受並體驗多	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。	操作	

				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。			
第四週	第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩	1	健體-E-A2	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。	發表	【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。
第四週	第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑	2	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 -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。	發表 自評 運動撲滿	
第五週	第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩	1	健體-E-A2	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。	發表 紙筆測驗	【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	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	2	健體-E-A2	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	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	操作 自評 觀察	

				的學習態度。	作。		
第六週	第二單元小心！危險 第一課上下學安全行	1	健體-E-A2	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。	發表	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第六週	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	2	健體-E-A2	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。	操作	
第七週	第二單元小心！危險 第一課上下學安全行	1	健體-E-A2	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。	發表 自評	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第七週	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	2	健體-E-A2	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。	操作	
第八週	第二單元小心！危險 第二課保護自己	1	健體-E-A2 健體-E-B1	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。	互評 發表	【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。
第八週	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	2	健體-E-A2	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。	操作 運動撲滿	
第九週	第二單元小心！危險 第二課保護自己	1	健體-E-A2 健體-E-B1	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。	發表 演練	【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	第五單元跑跳動起來 第一課安全運動王	2	健體-E-B1	1c- I -2 認識基本的運動常識。	Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健	發表 自評	

				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。	康的益處。	運動撲滿	
第十週	第二單元小心！危險 第二課保護自己	1	健體-E-A2 健體-E-B1	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。	發表 演練 紙筆測驗	【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	第五單元跑跳動起來 第二課伸展好舒適	2	健體-E-C2	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。	操作 發表 運動撲滿	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十一週	第三單元健康超能力 第一課乾淨的我	1	健體-E-A1	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。	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。	發表 操作 自評	

				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。			
第十一週	第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走	2	健體-E-C2	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。	操作發表	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十二週	第三單元健康超能力 第一課乾淨的我	1	健體-E-A1	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。	操作自評	
第十二週	第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走	2	健體-E-C2	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。	操作發表	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十三週	第三單元健康超能力 第一課乾淨的我	1	健體-E-A1	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。	Da- I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	問答操作	

				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。			
第十三週	第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走	2	健體-E-C2	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。	自評 運動撲滿	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十四週	第三單元健康超能力 第一課乾淨的我	1	健體-E-A1	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。	發表	
第十四週	第五單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友	2	健體-E-A1	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。	1c- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	操作 觀察 發表 運動撲滿	
第十五週	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	1	健體-E-A1	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。	問答 自評	【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	第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友	2	健體-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。 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。	操作發表 運動撲滿	【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	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	1	健體-E-A1	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。	操作觀察 自評	【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。
第十六週	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	2	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-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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	操作	【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	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	1	健體-E-A1	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。	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。	問答發表 自評	【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。

				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。			
第十七週	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	2	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 -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。	1a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察 操作	【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。
第十八週	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	1	健體-E-A1 健體-E-B1	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。	問答 自評	【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	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	2	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 -2 接受並體驗多元性身體活動。	1a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	發表 操作 運動撲滿	【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。

				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。			
第十九週	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	1	健體-E-A1 健體-E-B1	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。	發表 演練	【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	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	2	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。 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。	1b- I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	操作	【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。
第廿週	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	1	健體-E-A1 健體-E-B1	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	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。	演練 發表	【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

				生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			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	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	2	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。 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。	發表 操作 觀察	【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	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	1	健體-E-A1 健體-E-B1	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。	演練 紙筆測驗	【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。
第廿一週	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	2	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。 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。	操作 運動撲滿	【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。

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。

彰化縣文德國民小學 111 學年度第二學期一年級健體(分科版)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	康軒	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。				
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。				
重大議題融入	【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。 【生命教育】				

	<p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 EJU7 欣賞感恩。</p>						
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		
第一週	第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心	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。 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。	問答	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第一週	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	2	健體-E-A1	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。	操作	【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。
第二週	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手	1	健體-E-A1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	發表 自評	

				的生活態度與行為。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。			
第二週	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	2	健體-E-A1	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。	操作 發表 運動撲滿	【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。
第三週	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手	1	健體-E-A1	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。	發表 自評	
第三週	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	2	健體-E-A1	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。	操作	【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	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手	1	健體-E-A1	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。	發表 自評	

第四週	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	2	健體-E-A1	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。	操作 觀察 運動撲滿	【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。
第五週	第一單元保護身體好健康 第二課五個好幫手	1	健體-E-A1	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。	發表 自評 總結性評量	
第五週	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	2	健體-E-A1	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。	操作	【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	第二單元健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈	1	健體-E-A1	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。	問答	
第六週	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	2	健體-E-A1	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾	操作 觀察	【人權教育】 人 E3 了解每

				<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>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>之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>運動撲滿</p>	<p>個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>
第七週	<p>第二單元健康飲食聰明吃</p> <p>第一課飲食紅綠燈</p>	1	健體-E-A1	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</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>Ea- I -2 基本的飲食習慣。</p>	<p>自評</p>	
第七週	<p>第五單元伸展跑跳樂</p> <p>第一課運動安全又健康</p>	2	健體-E-A1	<p>1c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。</p>	<p>問答 操作 運動撲滿</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
第八週	<p>第二單元健康飲食聰明吃</p> <p>第二課健康飲食我決定</p>	1	健體-E-A1	<p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>觀察 自評</p>	
第八週	<p>第五單元伸展跑跳樂</p> <p>第二課毛巾伸展操</p>	2	健體-E-A1	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p>	<p>操作 運動撲滿</p>	
第九週	<p>第二單元健康飲食聰明吃</p> <p>第二課健康飲食我決定</p>	1	健體-E-A1	<p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗</p>	<p>Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Fb- I -1 個人對健康的</p>	<p>問答 實踐</p>	

				試運用生活技能。	自我覺察與行為表現。		
第九週	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	2	健體-E-C2	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。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	問答 操作 觀察	
第十週	第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定	1	健體-E-A1	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。	問答 實踐	
第十週	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	2	健體-E-C2	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。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	操作 運動撲滿	
第十一週	第二單元健康飲食聰明吃 第三課健康食物感恩吃	1	健體-E-A1	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。	觀察	【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。
第十一週	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	2	健體-E-A2	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。	操作	
第十二週	第二單元健康飲食聰明吃 第三課健康食物感恩吃	1	健體-E-A1	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。	自評 檢核 總結性評量	【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。

第十二週	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	2	健體-E-A2	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。	操作	
第十三週	第三單元健康防護罩 第一課健身體不舒服	1	健體-E-A2	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。	發表	
第十三週	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	2	健體-E-A2	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。	操作 運動撲滿	
第十四週	第三單元健康防護罩 第一課健身體不舒服	1	健體-E-A2	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。	發表 演練	
第十四週	第六單元模仿趣味多 第一課小巨人和紙鏢	2	健體-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。 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。	操作 運動撲滿	【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。
第十五週	第三單元健康防護罩 第一課健身體不舒服	1	健體-E-A2	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 發表	
第十五週	第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀	2	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。 3d- I -1 應用基本動作 常識，處理練習或遊戲	Ia- I -1 滾翻、支撐、平 衡、懸垂遊戲。	認知 操作 養成 發表	

				問題。			
第十六週	第三單元健康防護罩 第二課健遠離疾病有法寶	1	健體-E-A1 健體-E-A2	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。	檢核	
第十六週	第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀	2	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。 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。	操作 養成 運動撲滿	
第十七週	第三單元健康防護罩 第二課健遠離疾病有法寶	1	健體-E-A1 健體-E-A2	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。	問答 實作	
第十七週	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	2	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。 3c- I -1 表現基本動作	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	操作 發表	【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

				與模仿的能力。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。			則。
第十八週	第三單元健康防護罩 第二課健遠離疾病有法寶	1	健體-E-A1 健體-E-A2	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。	發表 自評	
第十八週	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	2	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。 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。	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	操作 發表	【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	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	1	健體-E-A2	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能。	Fa- I -3 情緒體驗與分辨的方法。	觀察 發表	【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。
第十九週	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	2	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。 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。	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	操作 發表	【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	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	1	健體-E-A2	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能。	Fa- I -3 情緒體驗與分辨的方法。	觀察 實作 總結性評量	【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。
第廿週	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	2	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。 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。	操作 運動撲滿	【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。

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。