

## 彰化縣鹿港國民小學 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<br>(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。<br>2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。<br>3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。<br>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。<br>5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。<br>6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。<br>7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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 | <b>【人權教育】</b><br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>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><b>【安全教育】</b></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><b>【性別平等教育】</b></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><b>【家庭教育】</b></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<br>內容重點  |
|------|-----------------------|----|---------|--|--|----------------|---|
|      |                       |    |         | 學習表現   | 學習內容   |                |   |
| 第一週  | 第一單元健康又安全<br>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。<br>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。<br>Db-I-1 日常生活中的性別角色。        | 發表             | <b>【性別平等教育】</b><br>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<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>2d-I-2 接受並體驗多元 | 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<br>觀察<br>發表 |   |

|     |                          |   |         |  |  |          |   |
|-----|--------------------------|---|---------|--|--|----------|---|
|     |                          |   |         | 性身體活動。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>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<br>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。<br>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】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【人權教育】<br>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<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>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<br>發表 |   |
| 第三週 | 第一單元健康又安全<br>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。<br>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】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【人權教育】<br>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<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>2d-I-2 接受並體驗多元   | 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       |   |

|     |                       |   |         |  |   |                  |   |
|-----|-----------------------|---|---------|--|---|------------------|---|
|     |                       |   |         | 性身體活動。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>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<br>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。<br>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】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【人權教育】<br>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<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>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<br>自評<br>運動撲滿 |   |
| 第五週 | 第一單元健康又安全<br>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。<br>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<br>紙筆測驗       | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【人權教育】<br>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<br>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。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>2c-I-2 表現認真參與的   | 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<br>自評<br>觀察   |   |

|     |                        |   |                    |  |   |          |  |
|-----|------------------------|---|--------------------|--|---|----------|--|
|     |                        |   |                    | 學習態度。  | 作。  |          |  |
| 第六週 | 第二單元小心！危險<br>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。<br>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】<br>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<br>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。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>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<br>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。<br>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<br>自評 | 【安全教育】<br>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<br>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。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>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<br>第二課保護自己   | 1 | 健體-E-A2<br>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。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<br>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<br>發表 | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>【人權教育】<br>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。<br>【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>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<br>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。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>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<br>運動撲滿 |   |
| 第九週 | 第二單元小心！危險<br>第二課保護自己  | 1 | 健體-E-A2<br>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。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<br>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<br>演練   | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>【人權教育】<br>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。<br>【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>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<br>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<br>自評   |   |

|      |                       |   |                    |  |                           |                  |   |
|------|-----------------------|---|--------------------|--|---------------------------|------------------|---|
|      |                       |   |                    | 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>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<br>第二課保護自己  | 1 | 健體-E-A2<br>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。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<br>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<br>演練<br>紙筆測驗 | 【性別平等教育】<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>【人權教育】<br>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。<br>【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>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<br>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。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>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<br>發表<br>運動撲滿 | 【性別平等教育】<br>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<br>第一課乾淨的我  | 1 | 健體-E-A1            | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>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<br>操作<br>自評   |   |

|      |                       |   |         |  |                      |      |                                   |
|------|-----------------------|---|---------|--|----------------------|------|-----------------------------------|
|      |                       |   |         | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。<br>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<br>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。<br>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】<br>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<br>第一課乾淨的我  | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>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。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。<br>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<br>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。<br>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】<br>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<br>第一課乾淨的我  | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>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。<br>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。<br>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<br>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。<br>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<br>運動撲滿             | 【性別平等教育】<br>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<br>第一課乾淨的我  | 1 | 健體-E-A1 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>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。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。<br>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<br>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。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。  | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。  | 操作<br>觀察<br>發表<br>運動撲滿 |  |
| 第十五週 | 第三單元健康超能力<br>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。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。<br>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。<br>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。<br>Ea-I-2 基本的飲食習慣。<br>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 問答<br>自評               | 【家庭教育】<br>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<br>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。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>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<br>發表<br>運動撲滿 | 【人權教育】<br>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<br>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。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。<br>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。<br>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。<br>Ea-I-2 基本的飲食習慣。<br>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 操作<br>觀察<br>自評   | 【家庭教育】<br>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<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。<br>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。  | 操作               | 【人權教育】<br>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<br>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。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>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。<br>Ea-I-2 基本的飲食習慣。<br>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 問答<br>發表<br>自評   | 【家庭教育】<br>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。<br>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<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。<br>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<br>操作         | 【人權教育】<br>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<br>第三課好好愛身體 | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-B1 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>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。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。<br>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。<br>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。<br>Db-I-1 日常生活中的性別角色。<br>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 問答<br>自評         | 【性別平等教育】<br>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。<br>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<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>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<br>操作<br>運動撲滿 | 【人權教育】<br>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。<br>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。<br>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<br>第三課好好愛身體 | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-B1 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>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。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。<br>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。<br>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。<br>Db-I-1 日常生活中的性別角色。<br>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 發表<br>演練 | 【性別平等教育】<br>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。<br>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<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>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】<br>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<br>第三課好好愛身體 | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-B1 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>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。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。<br>3a-I-2 能於引導下，於                                   | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。<br>Db-I-1 日常生活中的性別角色。<br>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 演練<br>發表 | 【性別平等教育】<br>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。<br>性 E6 了解圖                               |

|      |                       |   |                    |   |   |                |   |
|------|-----------------------|---|--------------------|---|---|----------------|---|
|      |                       |   |                    | 生活中操作簡易的健康技能。<br>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<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>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<br>操作<br>觀察 | 【人權教育】<br>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<br>第三課好好愛身體 | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-B1 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>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。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。<br>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。<br>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。<br>Db-I-1 日常生活中的性別角色。<br>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 演練<br>紙筆測驗     | 【性別平等教育】<br>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。<br>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<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>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<br>運動撲滿     | 【人權教育】<br>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。

## 彰化縣鹿港國民小學 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<br>(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。<br>2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。<br>3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。<br>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。<br>5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。<br>6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。<br>7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。<br>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。<br>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。<br>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】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>【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> |    |         |   |  |          |  |
|-------------|--|----|---------|---|--|----------|--|
| <b>課程架構</b> |  |    |         |   |  |          |  |
| 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<br>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<br>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。<br>1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>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】<br>安 E6 了解自己的身體。                |
| 第一週         | 第四單元玩球樂<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>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】<br>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<br>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。<br>2a-I-1 發覺影響健康的   | Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。                                       | 發表<br>自評 |  |



|     |                         |   |         |   |  |                  |  |
|-----|-------------------------|---|---------|---|--|------------------|--|
|     |                         |   |         | 生活態度與行為。<br>4a-I-2 養成健康的生活習慣。   |  |                  |  |
| 第二週 | 第四單元玩球樂<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Hb-I-1 障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<br>發表<br>運動撲滿 | 【人權教育】<br>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<br>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。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>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<br>自評         |  |
| 第三週 | 第四單元玩球樂<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>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】<br>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<br>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。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>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<br>自評         |  |

|     |                         |   |         |   |   |                   |  |
|-----|-------------------------|---|---------|---|---|-------------------|--|
| 第四週 | 第四單元玩球樂<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>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<br>觀察<br>運動撲滿  | 【人權教育】<br>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<br>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。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>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<br>自評<br>總結性評量 |  |
| 第五週 | 第四單元玩球樂<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>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】<br>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<br>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。<br>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。<br>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<br>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<br>觀察          | 【人權教育】<br>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<br/>操作<br/>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<br/>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<br/>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 能於生活中嘗試</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</p>          | <p>問答<br/>實踐</p>          |   |

|      |                           |   |         |   |  |                   |                            |
|------|---------------------------|---|---------|---|--|-------------------|----------------------------|
|      |                           |   |         | 運用生活技能。   | 我覺察與行為表現。  |                   |                            |
| 第九週  | 第五單元伸展跑跳樂<br>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。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>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<br>操作<br>觀察    |                            |
| 第十週  | 第二單元健康飲食聰明吃<br>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。<br>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。<br>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 問答<br>實踐          |                            |
| 第十週  | 第五單元伸展跑跳樂<br>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。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>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<br>運動撲滿        |                            |
| 第十一週 | 第二單元健康飲食聰明吃<br>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。<br>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。<br>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。       | 觀察                | 【品德教育】<br>品 EJU7 欣賞<br>感恩。 |
| 第十一週 | 第五單元伸展跑跳樂<br>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。<br>4d-I-1 願意從事規律身體活動。   | Ab-I-1 體適能遊戲。<br>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<br>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。<br>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。<br>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。       | 自評<br>檢核<br>總結性評量 | 【品德教育】<br>品 EJU7 欣賞<br>感恩。 |

|      |                        |   |         |  |  |                      |                                      |
|------|------------------------|---|---------|--|--|----------------------|--------------------------------------|
| 第十二週 | 第五單元伸展跑跳樂<br>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。<br>4d-I-1 願意從事規律身體活動。  | Ab-I-1 體適能遊戲。<br>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<br>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。<br>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。<br>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<br>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。<br>4d-I-1 願意從事規律身體活動。  | Ab-I-1 體適能遊戲。<br>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。            | 操作<br>運動撲滿           |                                      |
| 第十四週 | 第三單元健康防護罩<br>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。<br>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。<br>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 | 發表<br>演練             |                                      |
| 第十四週 | 第六單元模仿趣味多<br>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。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>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<br>運動撲滿           | 【人權教育】<br>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<br>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。<br>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。<br>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 | 實作<br>發表             |                                      |
| 第十五週 | 第六單元模仿趣味多<br>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。<br>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。                          | 認知<br>操作<br>養成<br>發表 |                                      |

|      |                          |   |                    |   |   |                  |                                      |
|------|--------------------------|---|--------------------|---|---|------------------|--------------------------------------|
|      |                          |   |                    | 題。  |   |                  |                                      |
| 第十六週 | 第三單元健康防護罩<br>第二課健遠離疾病有法寶 | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-A2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。<br>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。<br>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。<br>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<br>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。<br>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>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<br>養成<br>運動撲滿 |                                      |
| 第十七週 | 第三單元健康防護罩<br>第二課健遠離疾病有法寶 | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-A2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。<br>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。<br>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。<br>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 問答<br>實作         |                                      |
| 第十七週 | 第六單元模仿趣味多<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與  | 1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。                               | 操作<br>發表         | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規 |

|      |                          |   |                    |   |   |          |  |
|------|--------------------------|---|--------------------|---|---|----------|--|
|      |                          |   |                    | 模仿的能力。<br>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<br>第二課健遠離疾病有法寶 | 1 | 健體-E-A1<br>健體-E-A2 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。<br>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。<br>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。<br>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 發表<br>自評 |  |
| 第十八週 | 第六單元模仿趣味多<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>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<br>發表 | 【人權教育】<br>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<br>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。<br>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。<br>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<br>發表 | 【生命教育】<br>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<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>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<br>發表 | 【人權教育】<br>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<br>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。<br>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。<br>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<br>實作<br>總結性評量 | 【生命教育】<br>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<br>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。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>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<br>運動撲滿        | 【人權教育】<br>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。