

彰化縣秀水鄉馬興國小 111 學年度第一學期一年級健康與體育領域教學計畫 設計者：一年級團隊

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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。</li> <li>2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。</li> <li>3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。</li> <li>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。</li> <li>5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。</li> <li>6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。</li> <li>7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。</li> <li>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。</li> </ol>				
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-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-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>				
重大議題融入	<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 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>【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>						
<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 內容重點
				學習表現	學習內容		
第一週 8/30-9/03	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 8/30-9/03	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 觀察 發表	
第二週 9/04-9/10	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 9/04-9/10	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 9/11-9/17	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 9/11-9/17	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	
第四週 9/18-9/24	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 9/18-9/24	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 9/25-10/01	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 9/25-10/01	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 自評 觀察	
第六週 10/02-10/08	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 10/02-10/08	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 10/09-10/15	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 10/09-10/15	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 10/16-10/22	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 10/16-10/22	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	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	操作 運動撲滿	

				學習態度。	制動作。		
第九週 10/23-10/29	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 10/23-10/29	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。 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。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	發表 自評 運動撲滿	
第十週 10/30-11/05	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。	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】

				4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。			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 10/30-11/05	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 11/06-11/12	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 操作 自評	
第十一週 11/06-11/12	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 11/13-11/19	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 11/13-11/19	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 11/20-11/26	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。	問答操作	
第十三週 11/20-11/26	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 11/27-12/03	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 11/27-12/03	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。	Ic-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 12/04-12/10	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 12/04-12/10	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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	操作 觀察	【家庭教育】 家 E11 養成良

12/11-12/17				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。	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。	自評	好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。
第十六週 12/17-12/17	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。	Ia-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 12/18-12/24	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 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。
第十七週 12/18-12/24	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。	Ia-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。

				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。			
第十八週 12/25-12/31	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 12/25-12/31	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。	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。
第十九週 1/01-1/07	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	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。	發表 演練	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾

				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。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。		向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。
第十九週 1/01-1/07	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	【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 1/08-1/14	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 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 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。
第廿週 1/08-1/14	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。	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

				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。			遵守團體的規則。
第廿一週 1/15-1/19	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 1/15-1/19	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。

彰化縣秀水鄉馬興國小 111 學年度第二學期一年級健康與體育領域教學計畫 設計者：一年級團隊

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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。</li> <li>2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。</li> <li>3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。</li> <li>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。</li> <li>5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。</li> <li>6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。</li> <li>7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。</li> <li>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。</li> </ol>				
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-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>				
重大議題融入	<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><b>【生命教育】</b></p> <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><b>【安全教育】</b></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><b>【品德教育】</b></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 內容重點
				學習表現	學習內容		
第一週 2/13-2/18	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 2/13-2/18	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 2/19-2/25	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	
第二週 2/19-2/25	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	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。

				題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			
第三週 2/26-3/04	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 2/26-3/04	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 3/05-3/11	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 3/05-3/11	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 3/12-3/18	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	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	



				生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			
第五週 3/12-3/18	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 3/19-3/25	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 3/19-3/25	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 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。
第七週 3/26-4/01	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	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	自評	

				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。			
第七週 3/26-4/01	第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康	2	健體-E-A1	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	問答 操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。
第八週 4/02-4/08	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。	觀察 自評	
第八週 4/02-4/08	第五單元伸展跑跳樂 第二課毛巾伸展操	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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	操作 運動撲滿	
第九週 4/09-4/15	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	
第九週 4/09-4/15	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。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	問答 操作 觀察	
第十週 4/16-4/22	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	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	問答 實踐	

				運用生活技能。	我覺察與行為表現。		
第十週 4/16-4/22	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 4/23-4/29	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 4/23-4/29	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 4/30-5/06	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 4/30-5/06	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 5/07-5/13	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 5/07-5/13	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 5/14-5/20	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 5/14-5/20	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 5/21-5/27	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 5/21-5/27	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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	認知 操作 養成 發表	
第十六週 5/28-6/03	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 5/28-6/03	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 6/04-6/10	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 6/04-6/10	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。
第十八週 6/11-6/17	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	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	

				健康的立場。			
第十八週 6/11-6/17	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 6/18-6/24	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 6/18-6/24	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 6/25-6/30	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 6/25-6/30	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。	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

				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。			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。