

彰化縣三春國民小學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。 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。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【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。 【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E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 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。 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。				

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。

【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。

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	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。	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	

				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	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	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	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。

				試運用生活技能。 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。			【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

							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。 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	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。 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。	發表 操作 自評	

				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。 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	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。	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	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。	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	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	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	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。

				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	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。 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。	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	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。	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	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	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。	1b- 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。

彰化縣三春國民小學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】 生E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品EJU7 欣賞感恩。				
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	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	1	健體-E-A1	1a- I -2 認識健康的生活習慣。	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	發表 自評	

	第二課五個好幫手			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。			
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。	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。

				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。			
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。 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	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。	自評	
第七週	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	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	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	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	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	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。	Ic- 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	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	操作	

				身體活動。			
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	1a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	認知 操作 養成 發表	

				常識, 處理練習或遊戲問題。			
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	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。	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	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。	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	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	<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。
-----	----------------------	---	---------	---	-----------------------	------------	--

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。