

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

一、普通班-國小(表七之一)

113 學年度__一__年級__健康與體育__領域教學計畫表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 8/30(五) 開學	第一單元健康又安全 第一課校園好健康、第二課危險！不能那樣玩	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。 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。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2. 認識健康中心的功能與設備。 3. 在師長的引導下，了解學校的健康服務。 4. 不在不安全的場所進行活動與遊戲。 5. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 6. 辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	發表 觀察	【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。 【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。	

<p>第二週 9/1-9/7</p>	<p>第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩</p>	<p>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。</p>	<p>Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p>	<p>1. 認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2. 知道遊戲安全性的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 3. 遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 4. 正確使用遊戲器材。</p>	<p>發表 總結性評量</p>	<p>【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。</p>	
<p>第三週 9/8-9/14</p>	<p>第二單元小心！危險 第一課上下學安全行</p>	<p>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。</p>	<p>Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p>	<p>1. 發覺在上下學途中可能產生的危險。 2. 認識在上下學途中須注意的安全事項。</p>	<p>發表 演練</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【交通安全】</p>	
<p>第四週 9/15-9/21</p>	<p>第二單元小心！危險 第二課保護自己</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技能。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b- I -3 能於</p>	<p>Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p>	<p>1. 發覺生活中各種碰觸的感受。 2. 認識身體隱私與身體界限。 3. 發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4. 知道如何拒絕不安全的身體碰觸。</p>	<p>演練 總結性評量</p>	<p>【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。</p>	

		生活中嘗試運用生活技能。		<p>5. 演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。</p> <p>6. 知道遇到危險情況時保護自己的方法。</p> <p>7. 知道遇到危險情況時的口頭求助訣竅。</p> <p>8. 演練遇到危險情況時求助的方法。</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>【性侵害防治教育】</p> <p>【性剝削防治教育】</p>	
<p>第五週</p> <p>9/22-9/28</p>	<p>第三單元健康超能力</p> <p>第一課乾淨的我</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>	<p>1. 發覺儀容整潔的重要性。</p> <p>2. 知道潔牙的時機。</p> <p>3. 嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。</p> <p>4. 認識洗手的重要性。</p> <p>5. 知道洗手的時機。</p> <p>6. 嘗試練習正確的洗手步驟。</p> <p>7. 舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。</p>	<p>發表演練</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>【口腔衛生】</p>	
<p>第六週</p> <p>9/29-10/5</p>	<p>第三單元健康超能力</p> <p>第二課飲食好習慣</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>	<p>1. 認識喝白開水的重要性。</p> <p>2. 養成喝白開水的健康習慣。</p>	<p>演練發表</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>	

		活態度與行為。 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。	3.養成飯前洗手的健康習慣。 4.養成良好的餐桌禮儀。 5.養成良好的飲食習慣。 6.發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。 7.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。		【口腔衛生】	
第七週 10/6-10/12	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	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。 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。	1.認識健康排便習慣的重要性。 2.知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。 3.認識廁所的圖像標誌。 4.能於引導下，養成良好的如廁習慣。 5.認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 6.發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。	演練 總結性評量	【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。 【性教育】	

<p>第八週 10/13-10/19</p>	<p>第四單元跑跳動起來 第一課安全運動王、第二課伸展好舒適</p>	<p>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。</p>	<p>Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解運動時應穿著合適的服裝。 2. 認識安全且適合運動的場地。 3. 選擇安全的運動方式。 4. 學會簡易的徒手伸展操動作。 5. 體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。 	<p>運動撲滿操作</p>	<p>【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	
<p>第九週 10/20-10/26</p>	<p>第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走</p>	<p>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。</p>	<p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識各種走路與跑步姿勢。 2. 熟悉各種走路與跑步的動作要領。 3. 結合跑步技能進行活動。 4. 了解動作指令，和同伴合作完成活動。 	<p>操作發表</p>	<p>【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	
<p>第十週 10/27-11/2 10/31-11/1 (四、五) 第一次定期評量</p>	<p>第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走</p>	<p>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。</p>	<p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2. 結合跑步技能進行活動。 3. 了解動作指令，和同伴合作完成活動。 4. 遊戲時能表現出安全的行為。 	<p>操作 運動撲滿</p>	<p>【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	

<p>第十一週 11/3-11/9</p>	<p>第四單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友</p>	<p>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。</p>	<p>1c- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會跳繩暖身的動作要領。 2. 模仿跳繩暖身的基本動作。 3. 體驗握繩、甩繩的動作要領。 4. 學會個人甩繩的基本動作。 5. 發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。 	<p>操作 運動撲滿</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>	
<p>第十二週 11/10-11/16 11/12(二) 校外教學</p>	<p>第五單元玩球趣味多 第一課球兒滾呀滾</p>	<p>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。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識各種球類。 2. 認識並描述滾球的動作要領。 3. 表現認真參與的學習態度。 4. 運用滾球技能完成活動。 5. 應用滾球動作常識，處理練習或遊戲問題。 	<p>操作 運動撲滿</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>	
<p>第十三週 11/17-11/23</p>	<p>第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4c- I -1 認識</p>	<p>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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識跑步的場地與標線。 2. 練習跑步和傳球的基本動作。 3. 學會簡易的傳接球動作。 	<p>操作 發表</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>	

		與身體活動相關資源。	調、力量及準確性控制動作。	4. 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 5. 探索拋、傳球的動作要領。 6. 學會簡易拋、擲球的動作。 7. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。			
第十四週 11/24-11/30	第五單元玩球 趣味多 第二課傳接跑 跑跑	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 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。	1. 學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2. 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 3. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 4. 覺察棒球守備的基本概念。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十五週 12/1-12/7	第五單元玩球 趣味多 第三課一線之隔	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。	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	1. 探索隔網的感受。 2. 探索將球擲準的動作技巧。 3. 用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 4. 體驗徒手拋球與接球過繩。 5. 觀察他人的動作技巧，學習他人長處。	操作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

			調、力量及準確性控制動作。				
第十六週 12/8-12/14 12/14(六) 運動會	第五單元玩球 趣味多 第三課一線之隔	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。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。	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。	1. 體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2. 用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 3. 探索拋球過繩的動作要領。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十七週 12/15-12/21	第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友	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。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	1. 認識基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。 2. 認識並模仿武術的敬禮動作。 3. 認識並模仿武術的騎馬式動作。 4. 認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。 5. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。	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。	

				6. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。			
第十八週 12/22-12/28	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	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。	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 在地面做出靜態平衡動作。 2. 在地面做出動態平衡動作。 3. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4. 探索平衡木的高度。 5. 嘗試在平衡木上行走。 6. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 7. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。	操作發表	【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 12/29-1/4	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	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。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 在地面做出靜態平衡動作。 2. 在地面做出動態平衡動作。 3. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4. 探索平衡木的高度。 5. 嘗試在平衡木上行走。	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。	

				6. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 7. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。			
第二十週 1/5-1/11	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	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。 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。	1. 做出跑步與停止的動作。 2. 模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。 3. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4. 模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。 5. 認識風車的玩法。 6. 模仿風車，做出身體各部位的繞轉。	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。	
第二十一週 1/12-1/18 1/13-1/14 (一、二) 第二次定期評量	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	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。	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。 2. 認識身體擺動的要領。 3. 模仿風吹動、小草擺動的樣子。 4. 配合音樂做出連續的身體律動。	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。	

				5. 願意在課後從事身體活動。 6. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。			
第二十二週 1/19-1/20 1/20(一) 休業式 1/21(二) 寒假開始	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	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。	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。 2. 認識身體擺動的要領。 3. 模仿風吹動、小草擺動的樣子。 4. 配合音樂做出連續的身體律動。 5. 願意在課後從事身體活動。 6. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。	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。	

第二學期

教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 2/11(二) 開學日	第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心、第二課五個好幫手	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。	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 認識身體各部位的名稱。 2. 認識身體各部位的功用與重要性。 3. 認識愛護五官的生活習慣。 4. 發覺影響五官健康	發表 總結性評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【菸害防治】	

		4a-I-2 養成健康的生活習慣。		的行為，養成愛護五官的生活習慣。			
第二週 2/16-2/22	第二單元健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈、第二課健康飲食我決定	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。 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。 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。	1. 認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2. 能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3. 透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4. 願意養成良好的飲食習慣。 5. 覺察個人飲食問題並設法改變。 6. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 7. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。	問答 自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【食農教育】	
第三週 2/23-3/1	第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定、第三課健康食物	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1. 覺察個人飲食問題並設法改變。 2. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。	實作 總結性評量	【品德教育】 品EJU7 欣賞感恩。 【食農教育】	

	感恩吃	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。	3. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 4. 認識常見食物的來源。 5. 體會食物得來不易，應該珍惜食物。 6. 能珍惜食物不浪費。			
第四週 3/2-3/8	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	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。	1. 發覺生病的可能原因。 2. 知道生病時的照護方式。 3. 知道正確的用藥觀念。	發表 演練	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【全民健保】(含正確用藥)	
第五週 3/9-3/15	第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶	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。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	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。	1. 認識疾病的傳染方式。 2. 認識預防疾病傳染的方法。 3. 能於引導下，正確操作戴口罩的方法。 4. 認識增強身體抵抗力的方法。 5. 願意養成良好的生活習慣，增強抵抗	演練 發表	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【全民健保】(含正確用藥)	

				力。		
第六週 3/16-3/22	第三單元健康 防護罩 第三課健康好心情	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。	Fa- I -3 情緒體驗與分辨的方法。	1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。 5.能於引導下，表現簡單的自我調適技能。	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。 【心理健康】
第七週 3/23-3/29	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	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。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	1.認識拍球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成各式原地和行進間的拍球活動。 4.透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	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。

<p>第八週 3/30-4/5</p>	<p>第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行</p>	<p>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。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 認識拋擲球的動作要領。 2. 完成拋擲球準確性控球活動。 3. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。</p>	<p>操作 運動撲滿</p>	<p>【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。</p>	
<p>第九週 4/6-4/12</p>	<p>第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行</p>	<p>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。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 認識拋擲球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 完成拋擲球準確性控球活動。 4. 透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。</p>	<p>操作 運動撲滿</p>	<p>【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。</p>	
<p>第十週 4/13-4/19 4/16-4/17 (三、四) 第一次 定期評量</p>	<p>第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園</p>	<p>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。 3d- I -1 應用</p>	<p>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</p>	<p>1. 認識滾球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 完成滾球準確性控球活動。</p>	<p>操作 運動撲滿</p>	<p>【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。</p>	

		基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	控球動作。	4. 透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。			
第十一週 4/20-4/26	第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康	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。	1. 認識運動場地的安全注意事項。 2. 選擇安全的遊戲場所運動。 3. 認識正確與安全的運動方式。 4. 認識運動的好處。 5. 能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。	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。	
第十二週 4/27-5/3	第五單元伸展跑跳樂 第二課毛巾伸展操	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。	1. 利用毛巾進行上肢伸展動作。 2. 利用毛巾進行身體伸展動作。 3. 利用毛巾進行下肢伸展動作。 4. 認真參與活動，進行毛巾伸展操。 5. 願意在從事運動前、後進行伸展操活動。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

<p>第十三週 5/4-5/10</p> <p>母親節 感恩活動</p>	<p>第五單元伸展 跑跳樂 第三課一起來 跳繩</p>	<p>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。</p>	<p>1c- I -1 民 俗運動基本 動作與遊 戲。</p>	<p>1. 認識跳繩擺盪的特 性及跳躍過繩的要 領。 2. 與同伴互相配合跳 躍過繩。 3. 表現認真參與及互 助合作的學習態度。 4. 嘗試練習自己甩繩 並跳躍過繩的動作。 5. 願意利用課餘時間 練習跳繩。</p>	<p>問答 操作</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和 諧人際關係。</p>	
<p>第十四週 5/11-5/17</p>	<p>第五單元伸展 跑跳樂 第三課一起來 跳繩</p>	<p>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。</p>	<p>1c- I -1 民 俗運動基本 動作與遊 戲。</p>	<p>1. 認識跳繩擺盪的特 性及其跳躍過繩的要 領。 2. 同學甩繩時跳躍過 繩。 3. 表現認真參與及互 助合作的學習態度。 4. 認識跳繩的特性及 其動作要領。 5. 嘗試練習自己甩繩 並跳躍過繩的動作。 6. 願意利用課餘時間 練習跳繩。</p>	<p>操作 運動撲滿</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和 諧人際關係。</p>	
<p>第十五週 5/18-5/24</p>	<p>第五單元伸展 跑跳樂 第四課用報紙</p>	<p>3c- I -2 表現 安全的身體活 動行為。</p>	<p>Ab- I -1 體 適能遊戲。 Ga- I -1</p>	<p>1. 利用報紙練習快速 跑。</p>	<p>操作</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和 諧人際關係。</p>	

	玩遊戲	4d- I -1 願意從事規律身體活動。	走、跑、跳與投擲遊戲。	2. 利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3. 利用紙棒進行拋擲動作練習。 4. 願意在課後從事身體活動。			
第十六週 5/25-5/31	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	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。	1. 利用紙棒進行拋擲動作練習。 2. 願意在課後從事身體活動。	操作運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十七週 6/1-6/7 6/5-6/6 (四、五) 六年級畢業考	第六單元模仿趣味多 第一課小巨人和紙鏢	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。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	1. 認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2. 在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 3. 表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。 4. 願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。	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。 【高齡教育】	

<p>第十八週 6/8-6/14</p>	<p>第六單元模仿 趣味多 第二課模仿滾 翻秀</p>	<p>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。 3d- I -1 應用 基本動作常 識，處理練習 或遊戲問題。</p>	<p>Ia- I -1 滾 翻、支撐、 平衡、懸垂 遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2. 專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 3. 嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。 4. 嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。 5. 嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。 6. 觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。 7. 在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。 8. 嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 9. 結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。 	<p>操作 運動撲滿</p>	<p>【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。</p>	
<p>第十九週 6/15-6/21 6/18(三)</p>	<p>第六單元模仿 趣味多 第三課走向綠 地</p>	<p>1c- I -1 認識 身體活動的基 本動作。</p>	<p>Ib- I -1 唱、跳與模 仿性律動遊 戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 	<p>操作 發表</p>	<p>【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。</p>	

<p>畢業典禮</p>		<p>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。</p>		<p>2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。</p>			
<p>第二十週 6/22-6/28 6/23-6/24 (一、二) 第二次 定期評量</p>	<p>第六單元模仿 趣味多 第三課走向綠地</p>	<p>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。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。</p>	<p>操作 運動撲滿</p>	<p>【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。</p>	
<p>第二十一週 6/29-6/30 6/30(一)</p>	<p>第六單元模仿 趣味多 第三課走向綠地</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p>	<p>Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。</p>	<p>操作 運動撲滿</p>	<p>【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。</p>	

休業式 7/1(二) 暑假開始		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。		2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然的生物的动作。 4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。			
-----------------------	--	---	--	--	--	--	--

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。

2. 議題融入填表說明：

(1) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。

(2) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。

(3) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

(4) 縣訂議題：失智症。

(5) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。

(6) 健康促進議題：視力保健、口腔衛生、健康體位、菸(檳)害防治、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、心理健康。