

## 6.健康與體育（康軒）

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<br>名稱                  | 學習重點                                               |                                           | 學習目標                                                                                       | 評量方式                 | 議題融入                          | 混齡模式<br>或備註<br>(無則免<br>填) |
|      |                              | 學習表現                                               | 學習內容                                      |                                                                                            |                      |                               |                           |
| 第一週  | 第一單元<br>健康又安全<br>第一課校園好健康    | 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。 | 1.覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。<br>2.認識健康中心的功能與設備。<br>3.在師長的引導下，了解學校的健康服務。                          | 發表                   | 【性別平等教育】                      |                           |
| 第二週  | 第一單元<br>健康又安全<br>第二課危險！不能那樣玩 | 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。                   | 1.不在不安全的場所進行活動與遊戲。<br>2.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。<br>3.辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。             | 觀察<br>發表             | 【安全教育】<br>【人權教育】<br>【性剝削防治教育】 |                           |
| 第三週  | 第一單元<br>健康又安全<br>第三課就要這樣玩    | 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。                   | 1.認識遊戲場中的安全注意事項與設施。<br>2.知道遊戲安全的重要性，遵守遊戲場的注意事項。<br>3.遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。<br>4.正確使用遊戲器材。 | 發表<br>總結性評量          | 【安全教育】<br>【人權教育】              |                           |
| 第四週  | 第二單元<br>小心！危險<br>第一課上下學安全    | 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。                   | 1.發覺在上下學途中可能產生的危險。<br>2.認識在上下學途中須注意的安全事項。                                                  | 發表<br>實作<br>演練<br>自評 | 【安全教育】<br>【職業試探】<br>【交通安全】    |                           |

|     |                           |                                                                                                     |                                                                  |                                                                                                                                              |                     |                                                     |  |
|-----|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------|--|
|     | 行                         |                                                                                                     |                                                                  |                                                                                                                                              |                     |                                                     |  |
| 第五週 | 第二單元<br>小心！危險<br>第二課保護自己  | 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。                  | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。                                        | 1.發覺生活中各種情況下被碰觸時個人產生的感受。<br>2.認識身體隱私與身體界限。<br>3.發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。<br>4.知道遇到危險情況時保護自己的方法。<br>5.知道遇到危險情況時口頭求助的訣竅。<br>6.演練遇到危險情況時求助的方法。 | 發表實作<br>演練<br>總結性評量 | 【性別平等教育】<br>【人權教育】<br>【安全教育】<br>【性剝削防治教育】<br>【媒體素養】 |  |
| 第六週 | 第三單元<br>健康超能力<br>第一課乾淨的我  | 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>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。                                             | 1.發覺儀容整潔的重要性。<br>2.認識洗手的重要性。<br>3.知道潔牙的時機。<br>4.知道洗手的時機。<br>5.嘗試練習清潔臉部。<br>6.嘗試練習整理頭髮、檢查指甲。<br>7.嘗試練習正確的洗手步驟。                                | 發表<br>演練<br>自評      | 【品德教育】                                              |  |
| 第七週 | 第三單元<br>健康超能力<br>第二課飲食好習慣 | 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。 | 1.認識喝白開水的重要性。<br>2.養成喝白開水的健康習慣。<br>1.養成飯前洗手的健康習慣。<br>2.養成良好的餐桌禮儀。<br>3.養成良好的飲食習慣。<br>4.發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。<br>5.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。   | 問答<br>演練<br>自評      | 【家庭教育】<br>【消費者保護】<br>【食農教育】                         |  |
| 第八週 | 第三單元                      | 3a-I-2 能於引                                                                                          | Da-I-1 日常生                                                       | 1.認識健康排便習慣的重要性。                                                                                                                              | 問答                  | 【性別平等教                                              |  |

|      |                           |                                                                     |                                                               |                                                                                                                     |                         |          |  |
|------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------|--|
|      | 健康超能力<br>第三課好好愛身體         | 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。                              | 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。 | 2. 認識廁所的圖像標誌。<br>3. 認識正確的站姿、坐姿和睡姿。<br>4. 知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。<br>5. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。<br>6. 發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。 | 自評<br>發表<br>演練<br>總結性評量 | 育】       |  |
| 第九週  | 第四單元<br>跑跳動起來<br>第一課安全運動王 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<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。     | Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。                                  | 1. 了解運動時應穿著合適的服裝。<br>2. 認識安全且適合運動的場地。<br>3. 選擇安全的運動方式。                                                              | 發表<br>運動撲滿              | 【安全教育】   |  |
| 第十週  | 第四單元<br>跑跳動起來<br>第二課伸展好舒適 | 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。                                              | 1. 學會簡易的徒手伸展操動作。<br>2. 體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。                                                                     | 操作<br>運動撲滿              | 【性別平等教育】 |  |
| 第十一週 | 第四單元<br>跑跳動起來<br>第三課健康起步走 | 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。                                            | 1. 認識各種走路與跑步姿勢。<br>2. 熟悉各種走路與跑步的動作要領。<br>3. 結合跑步技能進行活動。<br>4. 遊戲時能表現出安全的行為。<br>5. 了解動作指令，和同伴合作完成活動。                 | 操作<br>發表<br>運動撲滿        | 【性別平等教育】 |  |
| 第十二週 | 第四單元<br>跑跳動起來<br>第四課和     | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>3c-I-1 表現基                                   | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。                                           | 1. 學會跳繩暖身的動作要領。<br>2. 模仿跳繩暖身的基本動作。<br>3. 發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。<br>4. 體驗握繩、甩繩的動作要領。                                      | 操作<br>運動撲滿              | 【安全教育】   |  |

|      |                           |                                                                   |                                                         |                                                                                              |            |        |  |
|------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|--|
|      | 繩做朋友                      | 本動作與模仿的能力。                                                        |                                                         | 5.學會個人甩繩的基本動作。                                                                               |            |        |  |
| 第十三週 | 第五單元<br>玩球趣味多<br>第一課球兒滾呀滾 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>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。             | 1.認識各種球類。<br>2.認識並描述滾球的動作要領。<br>3.表現認真參與的學習態度。<br>4.運用滾球技能完成活動。<br>5.應用滾球動作常識，處理練習或遊戲問題。     | 操作<br>運動撲滿 | 【安全教育】 |  |
| 第十四週 | 第五單元<br>玩球趣味多<br>第二課傳接跑跑跑 | 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-2 表現安全的身體活動行為。 | 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.認識跑步的場地與標線。<br>2.練習跑步和傳球的基本動作。<br>3.學會簡易的傳接球動作。<br>4.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。<br>5.探索拋、傳球的動作要領。    | 操作<br>發表   | 【安全教育】 |  |
| 第十五週 | 第五單元<br>玩球趣味多<br>第二課傳接跑跑跑 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<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。        | 1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。<br>2.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。<br>3.覺察棒球守備的基本概念。                        | 操作<br>運動撲滿 | 【安全教育】 |  |
| 第十六週 | 第五單元<br>玩球趣味多<br>第三課一線之隔  | 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    | 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 | 1.探索隔網的感受。<br>2.探索將球擲準的動作技巧。<br>3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。<br>4.體驗徒手拋球與接球過繩。<br>5.觀察他人的動作技巧，學習他人長處。 | 操作<br>自評   | 【安全教育】 |  |

|      |                           |                                                                     |                                                           |                                                                                                                                      |            |        |  |
|------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|--|
|      |                           | 態度。                                                                 | 作。                                                        |                                                                                                                                      |            |        |  |
| 第十七週 | 第五單元<br>玩球趣味多<br>第三課一線之隔  | 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。 | 1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。<br>2.探索拋球過繩的動作要領。<br>3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。                                                                         | 操作<br>運動撲滿 | 【安全教育】 |  |
| 第十八週 | 第六單元<br>全身動一動<br>第一課拳掌好朋友 | 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。   | 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。<br>2.認識並模仿武術的敬禮動作。<br>3.認識並模仿武術的騎馬式動作。<br>4.認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。<br>5.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。<br>6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。 | 操作<br>運動撲滿 | 【人權教育】 |  |
| 第十九週 | 第六單元<br>全身動一動<br>第二課大樹愛遊戲 | 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。 | 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。<br>2.從造型模仿體驗多元性的身體活動。<br>3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。                                                                          | 操作         | 【人權教育】 |  |
| 第二十週 | 第六單元<br>全身動一動<br>第二課大樹愛遊戲 | 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     | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。                                     | 1.探索平衡木的高度。<br>2.嘗試在平衡木上行走。<br>3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。<br>4.願意在學校利用課間進行遊戲活動。                                                             | 操作<br>運動撲滿 | 【人權教育】 |  |



|       |                           |                                                                        |                     |                                                                                                                      |            |        |  |
|-------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|--|
|       |                           | 從事身體活動。                                                                |                     |                                                                                                                      |            |        |  |
| 第二十一週 | 第六單元<br>全身動一動<br>第三課和風一起玩 | 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。<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。 | 1.做出跑步與停止的動作。<br>2.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。<br>3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。<br>4.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。<br>5.模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。 |            |        |  |
| 第二十二週 | 第六單元<br>全身動一動<br>第三課和風一起玩 | 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。<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。 | 1.做出跑步與停止的動作。<br>2.認識身體擺動的要領。<br>3.模仿風吹動、小草擺動的樣子。<br>4.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。<br>5.配合音樂做出連續的身體律動。<br>6.願意在課後從事身體活動。       | 操作<br>運動撲滿 | 【人權教育】 |  |

第二學期

| 教學進度 | 單元/主題<br>名稱                 | 學習重點                                                             |                        | 學習目標                                  | 評量方式              | 議題融入   | 混齡模式<br>或備註<br>(無則免填) |
|------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|-------------------|--------|-----------------------|
|      |                             | 學習表現                                                             | 學習內容                   |                                       |                   |        |                       |
| 第一週  | 第一單元<br>保護身體好健康<br>第一課身體好貼心 | 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。 | 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。<br>2.認識身體各部位的功用與重要性。    | 問答                | 【安全教育】 |                       |
| 第二週  | 第一單元<br>保護身體                | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>2a-I-1 發覺影                                  | Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 1.認識愛護五官的生活習慣。<br>2.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五 | 發表<br>自評<br>總結性評量 | 【安全教育】 |                       |

|     |                                           |                                                                                        |                                                                  |                                                                                                              |                         |                       |  |
|-----|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|--|
|     | 好健康<br>第二課五<br>個好幫手                       | 響健康的生活<br>態度與行為。<br>4a-I-2 養成健<br>康的生活習慣。                                              |                                                                  | 官的生活習慣。                                                                                                      |                         | 【高齡教育】<br>【失智症議<br>題】 |  |
| 第三週 | 第二單元<br>健康飲食<br>聰明吃<br>第一課飲<br>食紅綠燈       | 1a-I-1 認識基<br>本的健康常識。<br>2a-I-2 感受健<br>康問題對自己<br>造成的威脅性。<br>2b-I-2 願意養<br>成個人健康習<br>慣。 | Ea-I-2 基本的<br>飲食習慣。                                              | 1.認識生活中常見的健康食物及其對身體<br>的益處。<br>2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康<br>的食物。<br>3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的<br>飲食行為。<br>4.願意養成良好的飲食習慣。 | 問答<br>自評                | 【品德教育】                |  |
| 第四週 | 第二單元<br>健康飲食<br>聰明吃<br>第二課健<br>康飲食我<br>決定 | 2a-I-1 發覺影<br>響健康的生活<br>態度與行為。<br>3b-I-3 能於生<br>活中嘗試運用<br>生活技能。                        | Ea-I-1 生活<br>中常見的食物與<br>珍惜食物。<br>Fb-I-1 個人對<br>健康的自我覺<br>察與行為表現。 | 1.覺察個人飲食問題並設法改變。<br>2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，<br>改進不良飲食習慣。<br>3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選<br>擇健康食物。                        | 觀察<br>問答<br>自評<br>實踐    | 【品德教育】                |  |
| 第五週 | 第二單元<br>健康飲食<br>聰明吃<br>第三課健<br>康食物感<br>恩吃 | 2a-I-1 發覺影<br>響健康的生活<br>態度與行為。<br>3b-I-3 能於生<br>活中嘗試運用<br>生活技能。                        | Ea-I-2 基本的<br>飲食習慣。<br>Fb-I-1 個人對<br>健康的自我覺<br>察與行為表現。           | 1.認識常見食物的來源。<br>2.體會食物得來不易，應該珍惜食物。<br>3.能珍惜食物不浪費。                                                            | 觀察<br>自評<br>檢核<br>總結性評量 | 【品德教育】                |  |
| 第六週 | 第三單元<br>健康防護<br>罩<br>第一課健<br>身體不舒<br>服    | 1a-I-1 認識基<br>本的健康常識。<br>2a-I-1 發覺影<br>響健康的生活<br>態度與行為。                                | Fb-I-2 兒童常<br>見疾病的預防<br>與照顧方法。<br>Bb-I-1 常見的<br>藥物使用方法<br>與影響。   | 1.發覺生病的可能原因。<br>2.知道生病時的照護方式。<br>3.知道正確的用藥觀念。                                                                | 發表<br>演練<br>實作          | 【品德教育】                |  |
| 第七週 | 第三單元<br>健康防護                              | 2a-I-1 發覺影<br>響健康的生活                                                                   | Fb-I-1 個人對<br>健康的自我覺                                             | 1.認識疾病的傳染方式。<br>2.認識預防疾病傳染的方法。                                                                               | 檢核<br>問答                | 【品德教育】                |  |

|     |                                   |                                                                                                                             |                                                              |                                                                                                                |                         |        |  |
|-----|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------|--|
|     | 單<br>第二課健<br>遠離疾病<br>有法寶          | 態度與行為。<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。                                                                     | 察與行為表現。<br>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。                            | 3.能於引導下，正確操作戴口罩的方法。<br>4.認識增強身體抵抗力的方法。<br>5.願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。                                                 | 實作<br>發表<br>自評          |        |  |
| 第八週 | 第三單元<br>健康防護<br>單<br>第三課健<br>康好心情 | 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。                                           | 1.發覺每個人有各種不同的情緒。<br>2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。<br>3.發覺適當和不適當的情緒表現。<br>4.能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。<br>5.能於引導下，表現簡單自我調適技能。 | 觀察<br>發表<br>實作<br>總結性評量 | 【生命教育】 |  |
| 第九週 | 第四單元<br>玩球樂<br>第一課拍<br>球動一動       | 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。 | 1.認識拍球的動作要領。<br>2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。<br>3.完成各式原地和行進間的拍球活動。<br>4.透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。<br>5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。         | 操作<br>運動撲滿              | 【人權教育】 |  |
| 第十週 | 第四單元<br>玩球樂<br>第二課拋               | 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、                                      | 1.認識拋擲球的動作要領。<br>2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。<br>3.完成拋擲球準確性控球活動。                                                        | 操作<br>運動撲滿              | 【人權教育】 |  |



|      |                             |                                                                               |                                             |                                                                                                    |            |        |  |
|------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|--|
|      | 擲我最行                        | 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。                            | 滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。                        | 4.透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。                                                                               |            |        |  |
| 第十一週 | 第四單元<br>玩球樂<br>第三課滾動新樂園     | 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。 | 1.認識滾球的動作要領。<br>2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。<br>3.完成滾球準確性控球活動。<br>4.透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。<br>5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。 | 操作<br>運動撲滿 | 【人權教育】 |  |
| 第十二週 | 第五單元<br>伸展跑跳樂<br>第一課運動安全又健康 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>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。<br>2.選擇安全的遊戲場所運動。<br>3.認識正確與安全的運動方式。<br>4.認識運動的好處。<br>5.能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。      | 操作<br>運動撲滿 | 【安全教育】 |  |
| 第十三週 | 第五單元<br>伸展跑跳樂<br>第二課毛巾伸展操   | 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。                                   | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。                            | 1.利用毛巾進行上肢伸展動作。<br>2.利用毛巾進行身體伸展動作。<br>3.利用毛巾進行下肢伸展動作。<br>4.認真參與活動，進行毛巾伸展操。<br>5.願意在從事運動前、後進行伸展操活動。 | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】 |  |
| 第十四週 | 第五單元<br>伸展跑跳樂<br>第三課一       | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動                                       | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。                         | 1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。<br>2.與同伴互相配合跳躍過繩。<br>3.表現認真參與及互助合作的學習態度。                                      | 問答<br>操作   | 【品德教育】 |  |

|      |                            |                                                                       |                                     |                                                                                                                          |            |        |  |
|------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|--|
|      | 起來跳繩                       | 行為。<br>4d-I-1 願意從事規律身體活動。                                             |                                     | 4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。<br>5.願意利用課餘時間練習跳繩。                                                                                   |            |        |  |
| 第十五週 | 第五單元<br>伸展跑跳樂<br>第三課一起來跳繩  | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<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。      | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。                 | 1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。<br>2.與同伴互相配合跳躍過繩。<br>3.表現認真參與及互助合作的學習態度。<br>4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。<br>5.願意利用課餘時間練習跳繩。                  | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】 |  |
| 第十六週 | 第五單元<br>伸展跑跳樂<br>第四課用報紙玩遊戲 | 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。 | 1.利用報紙練習快速跑。<br>2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。<br>3.利用紙棒進行拋擲動作練習。<br>4.願意在課後從事身體活動。                                                    | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】 |  |
| 第十七週 | 第六單元<br>模仿趣味多<br>第一課小巨人和紙鏢 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<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。                      | 1.認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。<br>2.在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。<br>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。<br>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<br>運動撲滿 | 【人權教育】 |  |
| 第十八週 | 第六單元<br>模仿趣味多<br>第二課模仿滾翻秀  | 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。<br>3d-I-1 應用基             | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。               | 1.認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。<br>2.專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。<br>3.嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。                                            | 操作<br>發表   | 【人權教育】 |  |

|       |                           |                                                                           |                       |                                                                                                                    |            |                                |  |
|-------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|--|
|       |                           | 本動作常識，處理練習或遊戲問題。                                                          |                       | 4.嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。<br>5.嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。<br>6.觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。<br>7.在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。                     |            |                                |  |
| 第十九週  | 第六單元<br>模仿趣味多<br>第二課模仿滾翻秀 | 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。<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。 | 1.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。<br>2.結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。                                                                      | 操作<br>運動撲滿 | 【人權教育】                         |  |
| 第二十週  | 第六單元<br>模仿趣味多<br>第三課走向綠地  | 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。        | 1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。   | 1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。<br>2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。<br>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。<br>4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。 | 操作<br>發表   | 【人權教育】<br><br>【職業試探】<br>【交通安全】 |  |
| 第二十一週 | 第六單元<br>模仿趣味多<br>第三課走向綠地  | 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。   | 1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。<br>2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。<br>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。<br>4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。 | 操作<br>運動撲滿 | 【人權教育】                         |  |

備註：

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。

3. 混齡教育實施說明(未實施者毋須填列)：

(1) 混齡教育實施年段以同一學習階段安排為優先，或依課程規劃經校內課程發展委員會決議實際實施混齡教學年級。

(2) 學校實施三年內至少擇一部定領域；實施四年以上至少擇二部定領域（其中一部定領域必須為語文、數學、社會與自然科學等領域），應每週固定排課或不得少於該領域全學年度節數之三分之二。

(3) 混齡型態得參考以下型態，並納入該領域/科目學習與教學重點、教學進度及評量方式總表：

a. 全班教學(使用同一份教材)

b. 平行課程(各年級使用各自的教材)

c. 螺旋課程(學習共同主題，各年級難度不同)

d. 課程輪替(全班一起同一份教材，但有設計輪流實施，今年上 A 年級課程，明年上 B 年級的課程)

e. 科目交錯(同一節課，A、B 年級分別上不同科目)

(4) 混齡教育請依照單元架構繪製課程架構表(詳見 p. 20 混齡課程範例 1-1)