

113學年度一年級健體領域教學計畫表

| 第一學期 |                              |   |   |   |  |                                    |                       |
|------|------------------------------|---|---|---|--|------------------------------------|-----------------------|
| 教學期程 | 單元/主題名稱                      | 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  | 第一冊第一單元：成長變變變<br>活動一：長大真好    | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。   | Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。<br>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 1. 認識自己的成長現象。<br>2. 描述從出生至今的生長發育變化。<br>3. 認識身體各部位的名稱和基本功能。<br>4. 願意珍惜愛護自己的身體。 | 1. 討論：能說出代表成長的現象。<br>2. 發表：能分享自己的生長發育變化。<br>3. 紙筆評量：明白身體各部位的名稱。<br>4. 態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。         | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。             |                       |
| 第二週  | 第一冊第一單元：成長變變變<br>活動二：清潔衛生好習慣 | 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。<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。                          | 1. 發覺清潔習慣的重要性。<br>2. 嘗試練習各種不同的清潔技能。   | 1. 問答：能說出讓身體變乾淨的方法。<br>2. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。<br>3. 自評：能確實執行清潔習慣。                             | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。             |                       |
| 第三週  | 第一冊第一單元：成長變變變<br>活動二：清潔衛生好習慣 | 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. 嘗試練習各種不同的清潔技能。<br>2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。<br>3. 在生活中實踐清潔習慣。            | 1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。<br>2. 自評：能確實執行清潔習慣。<br>3. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。<br>4. 自評：能確實執行清潔習慣。 | 【生命教育】<br>生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |                       |

|     |   |  |  |                                   |  |   |  |
|-----|---|--|--|-----------------------------------|--|---|--|
|     |   | 4a-I-2 養成健康的生活習慣。  |  |                                   |  |   |  |
| 第四週 | 第一冊第二單元：快樂上下學<br>活動一：安全紅綠燈              | 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. 發覺影響上下學安全的態度與行為。<br>2. 認識行走安全。 | 1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。<br>2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。<br>3. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。<br>4. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。<br>5. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。 | <b>【安全教育】</b><br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。                                 |  |
| 第五週 | 第一冊第二單元：快樂上下學<br>活動二：我們是好同學、活動三：我們的健康中心 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。<br>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。<br>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。<br>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 | 1. 了解與同學和諧相處的方式。<br>2. 遵守團體規範。    | 1. 問答：能說出與朋友和睦相處的方法。<br>2. 觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。<br>3. 自評：能做到友愛同學的行為。   | <b>【生命教育】</b><br>生E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 |  |
| 第六週 | 第一冊第三單元：營養的食物<br>活動一：食物調色盤              | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。<br>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。  | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。                        | 1. 認識食物的重要性。                      | 1. 問答：能說出攝取多樣化食物的好處。<br>2. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。<br>3. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。<br>4. 發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。                         | <b>【生命教育】</b><br>生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。                           |  |

|      |                             |  |  |   |  |                                    |  |
|------|-----------------------------|--|--|---|--|------------------------------------|--|
| 第七週  | 第一冊第三單元：營養的食物<br>活動二：飲食好習慣  | 1a-I-1 認識健康的生活習慣。<br>4a-I-2 養成健康的生活習慣。   | Ea-I-2 基本的飲食習慣。                                | 1.養成每天吃早餐的習慣。<br>2.養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。         | 1.問答：能說出每天吃早餐的好處。<br>2.自評：能養成良好的飲食習慣。  | 【生命教育】<br>生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |  |
| 第八週  | 第一冊第四單元：愛上體育課<br>活動一：體育課好好玩 | 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。 | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。                      | 1.認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。<br>2.學會整隊的基本動作。<br>3.養成正確的上課準備習慣。   | 1.問答：能說出體育課的安全規定和準備。<br>2.實作：能做出正確的整隊動作。<br>3.問答：能說出正確運動穿著的條件。<br>4.實作：能做好上體育課的準備。           | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。           |  |
| 第九週  | 第一冊第四單元：愛上體育課<br>活動二：暖身操    | 1c-I-2 認識基本的運動常識。                        | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。                               | 1.知道暖身操的重要性。<br>2.能正確進行暖身操活動。                                 | 1.問答：能說出暖身操的重要性。<br>2.實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。   | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。           |  |
| 第十週  | 第一冊第四單元：愛上體育課<br>活動三：安全遊樂園  | 1c-I-2 認識基本的運動常識。                        | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。<br>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 | 1.知道校園遊樂設備使用規定。<br>2.能遵守遊樂設備使用規定。<br>3.能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。 | 1.問答：能說出校園遊樂設備使用規定。<br>2.實作：能按照使用規定使用遊樂設備。<br>3.實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。<br>4.問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。 | 【安全教育】<br>安E3 知道常見事故傷害。            |  |
| 第十一週 | 第一冊第四單元：愛上體育課<br>活動三：安全遊樂園  | 1c-I-2 認識基本的運動常識。                        | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。<br>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 | 1.知道校園遊樂設備使用規定。<br>2.能遵守遊樂設備使用規定。<br>3.能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。 | 1.問答：能說出校園遊樂設備使用規定。<br>2.實作：能按照使用規定使用遊樂設備。<br>3.實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。<br>4.問答：能說出發現危險遊樂設備的處理    | 【安全教育】<br>安E3 知道常見事故傷害。            |  |

|      |                               |   |                       |  |  |                        |  |
|------|-------------------------------|---|-----------------------|--|--|------------------------|--|
|      |                               |   |                       |  | 方法。  |                        |  |
| 第十二週 | 第一冊第五單元：我的身體真神奇<br>活動一：身體造型遊戲 | 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-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。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.能利用身體模仿不同的幾何圖形。<br>2.知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。<br>3.能和同學合作做出有主題的模仿造型。<br>4.能發表自己觀賞的想法。 | 1.問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。<br>2.實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。<br>3.問答：能說出觀賞展演的想法。<br>4.實作：能和同學合作，展演有主題的造型。 | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。 |  |
| 第十三週 | 第一冊第五單元：我的身體真神奇<br>活動二：墊上模仿秀  | 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。                        | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。<br>2.能知道表現平衡、柔軟度和支撐動作的要領。                                      | 1.問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。<br>2.實作：能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。  | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。 |  |
| 第十四週 | 第一冊第五單元：我的身體真神奇<br>活動三：唱跳樂趣多  | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>1d-I-1 描述動作技能基本常識。<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。  | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。   | 1.能知道跳舞的動作要領。<br>2.能說出舞蹈動作的口訣。<br>3.能跟隨節奏做出正確的唱跳活動。                                  | 問答：能說出舞蹈動作的學習要領。   | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。 |  |
| 第十五週 | 第一冊第五單元：我的身體真神奇<br>活動四：動物拳    | 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  | Bd-I-1 武術模仿遊戲。        | 1.學會利用身體表現各種動物拳。<br>2.能和他人合作，共同進行動物拳創作活動。  | 1.實作：能做出動物拳動作。<br>2.觀察：能與他人合作。   | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。 |  |

|      |                             |   |   |   |  |                          |
|------|-----------------------------|---|---|---|--|--------------------------|
|      |                             | 能力。   |   |   |  |                          |
| 第十六週 | 第一冊第六單元：走走跑跑<br>活動一：跟著節奏走   | 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。                          | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。                          | 1. 體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。                                     | 實作：能以不同走路步伐移位。   | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十七週 | 第一冊第六單元：走走跑跑<br>活動二：奔跑吧     | 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。                          | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。                          | 1. 透過遊戲認識跑步運動。<br>2. 培養快速改變方向及閃躲的能力。                      | 實作：能做不同方向、速度的跑步動作。   | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十八週 | 第一冊第七單元：大球小球真好玩<br>活動一：滾球高手 | 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-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. 能做出大、小球的滾球動作。<br>2. 能做出原地滾地傳接球的動作。<br>3. 能學會滾地移動接球的動作。 | 1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。<br>2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。<br>3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。 | 【安全教育】<br>安E9 學習相互尊重的精神。 |
| 第十九週 | 第一冊第七單元：大球小球真好玩<br>活動一：滾球高手 | 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-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. 能做出大、小球的滾球動作。<br>2. 能做出原地滾地傳接球的動作。<br>3. 能學會滾地移動接球的動作。 | 1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。<br>2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。<br>3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。 | 【安全教育】<br>安E9 學習相互尊重的精神。 |
| 第二十週 | 第一冊第七單元：大球小球真好玩<br>活動一：滾球高手 | 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-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. 能做出大、小球的滾球動作。<br>2. 能做出原地滾地傳接球的動作。<br>3. 能學會滾地移動接球的動作。 | 1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。<br>2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。<br>3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。 | 【安全教育】<br>安E9 學習相互尊重的精神。 |

|       |                             |   |  |  |  |                          |  |
|-------|-----------------------------|---|--|--|--|--------------------------|--|
| 第二十一週 | 第一冊第七單元：大球小球真好玩<br>活動二：傳球遊戲 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>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.能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。<br>2.能正確完成傳、接球動作。 | 1.實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。<br>2.觀察：於練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。 | 【安全教育】<br>安E9 學習相互尊重的精神。 |  |
| 第二十二週 | 第一冊第七單元：大球小球真好玩<br>活動二：傳球遊戲 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>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.能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。<br>2.能正確完成傳、接球動作。 | 1.實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。<br>2.觀察：於練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。 | 【安全教育】<br>安E9 學習相互尊重的精神。 |  |

第二學期

| 教學期程 | 單元/主題名稱                | 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  | 單元一、心情追追追<br>活動一、情緒調色盤 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。                            | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 1.發覺每個人會有不同的情緒變化。<br>2.分辨愉快或不愉快的情緒。                         | 自評<br>操作<br>問答<br>觀察 | 【家庭教育】<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |                       |
| 第二週  | 單元一、心情追追追<br>活動一、情緒調色盤 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。                            | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 1.發覺每個人會有不同的情緒變化。<br>2.分辨愉快或不愉快的情緒。                         | 自評<br>操作<br>問答<br>觀察 | 【家庭教育】<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |                       |
| 第三週  | 單元一、心情追追追<br>活動二、情緒處理機 | 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 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 1.認識適當的情緒表達方式。<br>2.在引導下學習簡易的情緒調適技能。<br>3.能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。 | 自評<br>操作<br>問答<br>觀察 | 【家庭教育】<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |                       |

|     |                         |   |                           |  |                      |   |  |
|-----|-------------------------|---|---------------------------|--|----------------------|---|--|
|     |                         | 能。  |                           |  |                      |   |  |
| 第四週 | 單元一、心情追追追<br>活動二、情緒處理機  | 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。 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。        | 1. 認識適當的情緒表達方式。<br>2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。<br>3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。                               | 問答<br>演練             | <b>【人權教育】</b><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。                    |  |
| 第五週 | 單元二、男女齊步走<br>活動一、做身體的主人 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<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. 辨別身體碰觸的感覺。<br>2. 認識身體隱私與身體界限。<br>3. 尊重自己及他人的身體隱私。<br>4. 拒絕不合理的要求。<br>5. 遇到危險和緊急情況時能設法求助。  | 發表<br>問答<br>觀察<br>實作 | <b>【性別平等教育】</b><br>性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br><b>【人權教育】</b><br>人E10 認識隱私權與日常生活的關係。 |  |
| 第六週 | 單元二、男女齊步走<br>活動二、超級比一比  | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。           | Db-I-1 日常生活中的性別角色。        | 1. 比較男女生的異同。<br>2. 知道家庭或學校的分工沒有性別之分。   | 發表<br>問答             | <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。                        |  |
| 第七週 | 單元三、疾病小百科<br>活動一、生病了怎麼辦 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。                                   | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。   | 1. 發表生病的經驗。<br>2. 認識生病時的處理方法。  | 問答<br>發表<br>演練       | <b>【家庭教育】</b><br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。   |  |
| 第八週 | 單元三、疾病小百科<br>活動二、用藥停看聽  | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。          | Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。      | 1. 展現不用他人藥物的行為抉擇。<br>2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。<br>3. 討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。<br>4. 練習正確用藥方法。 | 問答<br>發表<br>演練       | <b>【家庭教育】</b><br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。   |  |
| 第九週 | 單元三、疾病小百科<br>活動三、疾病知    | 1a-I-1 認識基本的健康常識。                                   | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。   | 1. 認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。<br>2. 感受流感、腸病毒的   | 問答<br>演練<br>自評       | <b>【家庭教育】</b><br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。   |  |

|      |                                  |  |  |   |                |                                 |  |
|------|----------------------------------|--|--|---|----------------|---------------------------------|--|
|      | 多少                               | 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。   | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。                 | 威脅，並做好預防工作。<br>3.知道生病時如何避免傳染給他人。<br>4.願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。  |                |                                 |  |
| 第十週  | 單元四、跳一跳、動一動<br>活動一、伸展一下、活動二、長大真好 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。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。<br>4d-I-1 願意從事規律的身體活動。      | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。<br>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1.知道伸展運動的重要性。<br>2.能正確進行伸展運動。<br>3.能知道伸展運動的功能。<br>4.願意利用時間進行伸展運動。<br>5.了解跳躍的基本動作技巧。<br>6.能做出單、雙腳跳聯合性動作。 | 問答<br>實作<br>觀察 | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第十一週 | 單元四、跳一跳、動一動<br>活動三、我愛唱跳          | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>1d-I-1 描述動作技能基本常識。<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。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。                    | 1.認識土風舞的基本動作。<br>2.能依照土風舞舞序描述動作。<br>3.能專注觀賞他人跳舞的動作表現。<br>4.能按照音樂節奏和舞序，和他人跳出正確的土風舞。                      | 問答<br>實作       | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第十二週 | 單元五、高手來過招<br>活動一、功夫小子            | 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。  | Bd-I-1 武術模仿遊戲。                         | 1.學會利用武術拳與掌的基本動作。<br>2.能和其他人合作，共同進行創作動作遊戲。  | 實作<br>觀察       | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第十三週 | 單元五、高手來過招                        | 1c-I-1 認識身體活動的基本動  | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊                      | 1.能認識童玩的多元與樂趣。  | 實作<br>觀察       | <b>【多元文化教育】</b><br>多E1 了解自己的文   |  |

|      |                                    |  |  |  |                |   |  |
|------|------------------------------------|--|--|--|----------------|---|--|
|      | 活動二、童玩世界                           | 作。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。   | 戲。   | 2. 能學會拍毽子的技巧。<br>3. 能運用沙包進行各式遊戲。<br>4. 能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。   |                | 化特質。<br>多E2 建立自己的文化認同與意識。                         |  |
| 第十四週 | 單元六、我愛運動<br>活動一、常運動好處多、活動二、運動場地大探索 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<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。                          | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。<br>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 | 1. 認識運動對身體健康的益處。<br>2. 學會增加運動的方法。<br>3. 願意增加運動的機會。<br>4. 知道校園的運動場地和使用規定。<br>5. 能辨識運動場地是否安全，並知道若有危險該如何處理。<br>6. 使用運動場地前能檢視其安全性。 | 問答<br>實作       | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。<br>安E8 了解校園安全的意義。 |  |
| 第十五週 | 單元六、高手來過招<br>活動三、動出好體力             | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>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。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。                            | 1. 認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。<br>2. 正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。<br>3. 會描述單槓的動作基本知識。   | 問答<br>實作       | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。                   |  |
| 第十六週 | 單元六、我愛運動<br>活動四、滾出活力               | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態                               | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。                            | 1. 認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。<br>2. 能正確做出縮體、直體側滾翻的動作。<br>3. 願意與他人認真合作完成雙人直體側滾翻的動作。   | 問答<br>實作<br>觀察 | <b>【安全教育】</b><br>安E3 知道常見事故傷害。<br>安E7 探究運動基本的保健。  |  |

|      |                               |  |  |   |          |                          |  |
|------|-------------------------------|--|--|---|----------|--------------------------|--|
|      |                               | 度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。   |  |   |          |                          |  |
| 第十七週 | 單元六、我愛運動<br>活動五、有趣的平衡遊戲       | 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。                            | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。  | 1. 認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。<br>2. 能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。   | 問答<br>實作 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第十八週 | 單元七、球類運動<br>活動一、飛向天空、活動二、百發百中 | 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-1 表現基本動作與模仿的能力。     | 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、力量及準確性控球動作。    | 1. 能運用身體各部位做出擊氣球的動作。<br>2. 能掌握氣球的特性，不讓球落地。<br>3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。<br>4. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。<br>5. 能單手做出拋小球動作。<br>6. 能與同學合作，進行練習與遊戲。<br>7. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。<br>8. 能單手做出拋小球動作。<br>9. 能與同學合作，進行練習與遊戲。<br>10. 能理解並遵守運動規範。 | 問答<br>實作 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第十九週 | 單元七、球類運動<br>活動三、拍球樂無窮、活動四、踢踢樂 | 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>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。 | 1. 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。<br>2. 能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。<br>3. 能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。<br>4. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。<br>5. 能利用所學技能進行   | 實作<br>觀察 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |

|       |                                      |   |   |   |                      |                               |  |
|-------|--------------------------------------|---|---|---|----------------------|-------------------------------|--|
|       |                                      | 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、力量及準確性控制動作。 | 團體遊戲。   |                      |                               |  |
| 第二十週  | 單元八、玩水樂無窮<br>活動一、夏日戲水停看聽、活動二、泳池安全知多少 | 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。 | Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。                          | 1. 認識常見的水域活動。<br>2. 辨識安全的水域活動情境。<br>3. 討論如何挑選合適的游泳裝備。<br>4. 認識水域活動的防範技巧。<br>5. 能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。<br>6. 演練正確入水的步驟。<br>7. 認識水中活動後的保健注意事項。 | 發表<br>問答<br>觀察<br>實作 | <b>【安全教育】</b><br>安E2 了解危機與安全。 |  |
| 第二十一週 | 單元八、玩水樂無窮<br>活動一、夏日戲水停看聽、活動二、泳池安全知多少 | 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。 | Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。                          | 1. 認識常見的水域活動。<br>2. 辨識安全的水域活動情境。<br>3. 討論如何挑選合適的游泳裝備。<br>4. 認識水域活動的防範技巧。<br>5. 能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。<br>6. 演練正確入水的步驟。<br>7. 認識水中活動後的保健注意事項。 | 發表<br>問答<br>觀察<br>實作 | <b>【安全教育】</b><br>安E2 了解危機與安全。 |  |

備註：

1. 從學校角度提出該學期欲強化學生核心素養所對應的學習內容、學習表現，請另外以螢光色劃記(以學校本位視實際規劃辦理)。
2. 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。
3. 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。

4. 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. 16 混齡課程範例 1-1)