

## 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 A)

114 學年度 一 年級 健康與體育 領域教學計畫表

版本：康軒

| 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                                                                                                               | 混齡模式<br>或備註<br>(無則免填) |
|      |                                   | 學習表現                                                                         | 學習內容                                                                 |                                                                                                                                                     |             |                                                                                                                    |                       |
| 第一週  | 第一單元健康又安全<br>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。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<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。<br>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。<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。<br>4.不在不安全的場所進行活動與遊戲。<br>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。<br>6.辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。 | 發表<br>觀察    | 【性別平等教育】<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。<br>【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【人權教育】<br>人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |                       |
| 第二週  | 第一單元健康又安全<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.了解遊戲安全的重要性，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>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【人權教育】<br>人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。                                                        |                       |
| 第三週  | 第二單元小心！危險<br>第一課上下學安全行            | 1a-I-1 認識基本的健康常識。                                                            | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知                                               | 1.發覺走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學可能產生的危險。                                                                                                                         | 發表<br>演練    | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。                                                                                       |                       |

|     |                      |                                                                                                                                        |                           |                                                                                                                                                                                           |                |                                                                                                                                               |  |
|-----|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                      | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。                                                                                                                 | 知。                        | 2.認識走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學須注意的安全事項。                                                                                                                                                              |                |                                                                                                                                               |  |
| 第四週 | 第二單元小心！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線。<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.了解如何拒絕不安全的身體碰觸。<br>5.演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。<br>6.了解遇到危險情況時保護自己的方法。<br>7.了解遇到危險情況時口頭求助的訣竅。<br>8.演練遇到危險情況時求助的方法。 | 演練<br>總結性評量    | 【性別平等教育】<br>性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br>【人權教育】<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。<br>【安全教育】<br>安E2 了解危機與安全。<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |
| 第五週 | 第三單元健康超能力<br>第一課乾淨的我 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>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>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.知道潔牙的時機。<br>3.嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。<br>4.認識洗手的重要性。<br>5.知道洗手的時機。<br>6.嘗試練習正確的洗手步驟。<br>7.舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。                                                                | 發表<br>演練<br>自評 | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。                                                                                                                      |  |

|     |                                           |                                                                       |                                                                         |                                                                                                                                            |             |                                                                                       |  |
|-----|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 第六週 | 第三單元健康超能力<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>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。<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>3.養成飯前洗手的健康習慣。<br>4.養成良好的餐桌禮儀。<br>5.養成良好的飲食習慣。<br>6.發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影响。<br>7.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。 | 發表演練        | 【家庭教育】<br>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。                                            |  |
| 第七週 | 第三單元健康超能力<br>第三課好好愛身體<br><b>融入性剝削防治教育</b> | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。<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。<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。 | 1.認識健康排便習慣的重要性。<br>2.認識可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。<br>3.認識廁所的圖像標誌。<br>4.能於引導下，養成良好的如廁習慣。<br>5.認識並養成正確的站姿、坐姿和躺姿。                                   | 演練<br>總結性評量 | 【性別平等教育】<br>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。<br>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。 |  |
| 第八週 | 第四單元跑跳動起來<br>第一課安全運動王、第二課伸展好舒適            | 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。     | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。<br>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。<br>4.認識簡易的徒手伸展動作。<br>5.表現頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展動作。                                        | 運動撲滿操作      | 【性別平等教育】<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。                                                     |  |
| 第九週 | 第四單元跑跳動起來<br>第三課健康起步走                     | 1d-I-1 描述動作技能基本常                                                      | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲                                                         | 1.認識並表現各種走路和跑步姿勢。                                                                                                                          | 操作<br>發表    | 【性別平等教育】<br>性 E11 培養性別間合                                                              |  |

|      |                       |                                                                           |                                                  |                                                                                          |            |                                   |  |
|------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------|--|
|      |                       | 識。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。                                                 | 遊戲。                                              | 2.描述不同走路和跑步的方式。<br>3.運用快速跑完成活動。<br>4.在活動中表現安全的行為。                                        |            | 宜表達情感的能力。                         |  |
| 第十週  | 第四單元跑跳動起來<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.認識並表現各種走路和跑步姿勢。<br>2.描述不同走路和跑步的方式。<br>3.運用快速跑完成活動。<br>4.在活動中表現安全的行為。                   | 操作<br>運動撲滿 | 【性別平等教育】<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |  |
| 第十一週 | 第四單元跑跳動起來<br>第四課和繩做朋友 | 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。                               | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。                              | 1.認識並表現跳繩暖身的動作要領。<br>2.發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。<br>3.認識並表現握繩、甩繩的動作要領。                           | 操作<br>運動撲滿 | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。         |  |
| 第十二週 | 第五單元玩球趣味多<br>第一課球兒滾呀滾 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>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。 | 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】<br>安 E7 探究運動基本的保健。         |  |
| 第十三週 | 第五單元玩球趣味多<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.認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。<br>2.表現認真參與的學習態度。<br>3.接受並體驗多元性的守備跑分性球類活動。<br>4.在活動中表現安全的行為。      | 操作<br>發表   | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。         |  |

|      |                       |                                                                   |                                                           |                                                                                                                  |         |                          |  |
|------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------|--|
|      |                       |                                                                   |                                                           | 5.認識守備跑分性球類活動的相關資源，並表達感謝。                                                                                        |         |                          |  |
| 第十四週 | 第五單元玩球趣味多<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.認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。<br>2.表現認真參與的學習態度。<br>3.接受並體驗多元性的守備跑分性球類活動。<br>4.在活動中表現安全的行為。<br>5.認識守備跑分性球類活動的相關資源，並表達感謝。 | 操作運動撲滿  | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第十五週 | 第五單元玩球趣味多<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.認識並表現拋球、擲球的動作要領，拋擲球越過線或繩。<br>2.認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。<br>3.表現尊重的團體互動行為。<br>4.表現認真參與的學習態度。               | 操作觀察    | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第十六週 | 第五單元玩球趣味多<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.認識並表現拋球、擲球的動作要領，拋擲球越過線或繩。<br>2.認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。<br>3.表現尊重的團體互動行為。<br>4.表現認真參與的學習態度。               | 操作運動撲滿  | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第十七週 | 第六單元全身動一動<br>第一課拳掌好朋友 | 1d-I-1 描述動作技能基本常                                                  | Bd-I-1 武術模仿遊戲。                                            | 1.描述基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作                                                                                           | 操作發運動撲滿 | 【人權教育】<br>人E5 欣賞、包容個別    |  |

|      |                                                |                                                                                                                                                                         |                              |                                                                                                                                                                   |                    |                                                |  |
|------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------|--|
|      |                                                | <p>識。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>                                                                                                    |                              | <p>作。</p> <p>2.認識並模仿武術的敬禮動作。</p> <p>3.認識並模仿武術的騎馬式動作。</p> <p>4.認識並模仿弓步出拳和馬步出拳。</p> <p>5.表現尊重的團體互動行為。</p> <p>6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>                                 |                    | <p>差異並尊重自己與他人的權利。</p>                          |  |
| 第十八週 | <p>第六單元全身動一動</p> <p>第二課大樹愛遊戲</p> <p>融入食農教育</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> | <p>1.在地面做出靜態平衡動作。</p> <p>2.在地面做出動態平衡動作。</p> <p>3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。</p> <p>4.探索平衡木的高度。</p> <p>5.嘗試在平衡木上行走。</p> <p>6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p> <p>7.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p> | <p>操作<br/>觀察</p>   | <p>【人權教育】</p> <p>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> |  |
| 第十九週 | <p>第六單元全身動一動</p> <p>第二課大樹愛遊戲</p> <p>融入食農教育</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>                                                                                       | <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> | <p>1.在地面做出靜態平衡動作。</p> <p>2.在地面做出動態平衡動作。</p> <p>3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。</p> <p>4.探索平衡木的高度。</p> <p>5.嘗試在平衡木上行走。</p> <p>6.在遊戲中與同學快樂</p>                                   | <p>操作<br/>運動撲滿</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> |  |

|       |                       |                                                                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                        |            |                                       |  |
|-------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------|--|
|       |                       |                                                                    |                     | 互動、認真學習。<br>7.願意在學校利用課間進行遊戲活動。                                                                                                                                                                                                         |            |                                       |  |
| 第二十週  | 第六單元全身動一動<br>第三課和風一起玩 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>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。 | 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.模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。<br>4.認識風車的玩法。<br>5.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。<br>6.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。<br>7.認識身體擺動的要領。<br>8.模仿風吹動、小草擺動的樣子。<br>9.配合音樂做出連續的身體律動。<br>10.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。<br>11.願意在課後從事身體活動。 | 操作<br>發表   | 【人權教育】<br>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 | 第六單元全身動一動<br>第三課和風一起玩 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>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。 | 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.模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。<br>4.認識風車的玩法。<br>5.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。<br>6.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。<br>7.認識身體擺動的要                                                                                      | 操作<br>運動撲滿 | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                       |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | 領。<br>8.模仿風吹動、小草擺動的樣子。<br>9.配合音樂做出連續的身體律動。<br>10.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。<br>11.願意在課後從事身體活動。 |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

## 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                      | 混齡模式<br>或備註<br>(無則免填) |
|------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------|-----------------------|
|      |                                       | 學習表現                                                                 | 學習內容                                                                |                                                                                                                                                      |             |                           |                       |
| 第一週  | 第一單元保護身體好健康<br>第一課身體好貼心<br>第二課五個好幫手   | 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。<br>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。                                              | 1.認識身體各部位的名稱。<br>2.認識身體各部位的作用與重要性。<br>3.認識愛護五官的生活習慣。<br>4.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。                                                                   | 發表<br>總結性評量 | 【安全教育】<br>安 E6 了解自己的身體。   |                       |
| 第二週  | 第二單元健康飲食聰明吃<br>第一課飲食紅綠燈<br>第二課健康飲食我決定 | 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。<br>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。<br>Ea-I-2 基本的飲食習慣。<br>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。<br>2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。<br>3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。<br>4.願意養成良好的飲食習慣。<br>5.覺察個人飲食問題並設法改變。<br>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。 | 問答<br>自評    | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |                       |

|     |                                         |                                                                 |                                                                     |                                                                                                                                    |             |                                        |  |
|-----|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------|--|
|     |                                         |                                                                 |                                                                     | 7.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。                                                                                                          |             |                                        |  |
| 第三週 | 第二單元健康飲食聰明吃<br>第二課健康飲食我決定<br>第三課健康食物感恩吃 | 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。<br>4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。<br>Ea-I-2 基本的飲食習慣。<br>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 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，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，選擇健康食物。<br>4.認識常見食物的來源。<br>5.體會食物得來不易，應該珍惜食物。<br>6.能珍惜食物不浪費。 | 實作<br>總結性評量 | 【品德教育】<br>品 EJU7 欣賞感恩。                 |  |
| 第四週 | 第三單元健康防護罩<br>第一課身體不舒服                   | 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。                     | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。<br>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。<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    | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。              |  |
| 第五週 | 第三單元健康防護罩<br>第二課遠離疾病有法寶                 | 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>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。<br>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。<br>2.認識預防疾病傳染的方法。<br>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。                                   | 演練<br>實作    | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。              |  |
| 第六週 | 第三單元健康防護罩<br>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。<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.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                                                        | 實作<br>總結性評量 | 【生命教育】<br>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 |  |

|     |                     |                                                                           |                                                              |                                                                                                        |        |                                       |  |
|-----|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------|--|
|     |                     | 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。                                                     |                                                              | 察覺技能，適當表達情緒。<br>5.能於引導下，表現簡單的自我調適技能。                                                                   |        |                                       |  |
| 第七週 | 第四單元玩球樂<br>第一課拍球動一動 | 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。 | 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。 | 操作運動撲滿 | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |
| 第八週 | 第四單元玩球樂<br>第二課拋擲我最行 | 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。 | 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.認識拋擲球的動作要領。<br>2.完成拋擲球準確性控球活動。<br>3.認真參與學習活動，並遵守活動規則。                                                | 操作發表   | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |
| 第九週 | 第四單元玩球樂<br>第二課拋擲我最行 | 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。 | 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。<br>4.透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。                        | 操作運動撲滿 | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |
| 第十週 | 第四單元玩球樂<br>第三課滾動新樂園 | 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                                   | 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                            | 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                                                     | 操作運動撲滿 | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |

|      |                         |                                                                   |                              |                                                                                                         |            |                                                |  |
|------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------|--|
|      |                         | 的能力。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。                                | 量及準確性控球動作。                   | 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。                                                        |            |                                                |  |
| 第十一週 | 第五單元伸展跑跳樂<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】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第十二週 | 第五單元伸展跑跳樂<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】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。                     |  |
| 第十三週 | 第五單元伸展跑跳樂<br>第三課一起來跳繩   | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | 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>觀察   | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。                     |  |
| 第十四週 | 第五單元伸展跑跳樂<br>第三課一起來跳繩   | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-1 表現尊                                 | 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其跳躍過繩的要領。<br>2.同學甩繩時跳躍過繩。                                                                   | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。                     |  |

|      |                        |                                                                   |                                     |                                                                                                                          |            |                                        |  |
|------|------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------|--|
|      |                        | 重的團體互動行為。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。                                  |                                     | 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。<br>4.認識跳繩的特性及其動作要領。<br>5.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。<br>6.願意利用課餘時間練習跳繩。                                        |            |                                        |  |
| 第十五週 | 第五單元伸展跑跳樂<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         | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。            |  |
| 第十六週 | 第五單元伸展跑跳樂<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.利用紙棒進行拋擲動作練習。<br>2.願意在課後從事身體活動。                                                                                        | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。            |  |
| 第十七週 | 第六單元模仿趣味多<br>第一課小巨人和紙鏢 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>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】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。   |  |
| 第十八週 | 第六單元模仿趣味多<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。                       | Ia-I-1 滾翻、支撑、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。                                                                   | 操作<br>運動撲滿 | 【人權教育】<br>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。                                         |                     | 3.嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。<br>4.嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。<br>5.嘗試以身體伸展或蟠曲的動作，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。<br>8.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。<br>9.結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。 |      |                                       |  |
| 第十九週 | 第六單元模仿趣味多<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。 | Ib-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。                                                     | 操作發表 | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |
| 第二十週 | 第六單元模仿趣味多<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。 | Ib-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。                                                     | 操作發表 | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |

|       |                      |                                                                    |                     |                                                                                                                    |            |                                       |  |
|-------|----------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------|--|
|       |                      |                                                                    |                     | 察、聯想與模仿的遊戲。                                                                                                        |            |                                       |  |
| 第二十一週 | 第六單元模仿趣味多<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。 | Ib-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】<br>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. 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. 16 混齡課程範例 1-1)