

## 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 年度 一年級 健康與體育體 領域教學計畫表

114學年度 第一學期 一年級 健體領域 健體科 教學計畫表							
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 或備註 (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 活動一：長大真好	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 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。 2. 描述從出生至今的生長發育變化。 3. 認識身體各部位的名稱和基本功能。 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。 2. 發表：能分享自己的生長發育變化。 3. 紙筆評量：明白身體各部位的名稱。 4. 態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【高齡教育】	
第二週	第一冊第一單元：成長變變變 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。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 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。 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。 2. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 3. 自評：能確實執行清潔習慣。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【失智症教育】	
第三週	第一冊第一單元	2a-I-1 發覺影	Da-I-1 日常生	1. 嘗試練習各種不同的	1. 實作：能操作洗臉、	【生命教育】	

114學年度 第一學期 一年級 健體領域 健體科 教學計畫表

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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
	元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	活中的基本衛生習慣。	清潔技能。 2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 3. 在生活中實踐清潔習慣。	洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2. 自評：能確實執行清潔習慣。 3. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 4. 自評：能確實執行清潔習慣。	生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	
第四週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 發覺影響上下學安全的態度與行為。 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。 2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。 3. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 4. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。 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> 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 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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 了解與同學和諧相處的方式。 2. 遵守團體規範。	1. 問答：能說出與朋友和睦相處的方法。 2. 觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。 3. 自評：能做到友愛同學的行為。	<b>【生命教育】</b> 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。	

114學年度 第一學期 一年級 健體領域 健體科 教學計畫表

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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
		技能。				【職業試探教育】	
第六週	第一冊第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。 2. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 3. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 4. 發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。	【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 【食農教育】	
第七週	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	1a-I-1 認識健康的生活習慣。 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。	1. 問答：能說出每天吃早餐的好處。 2. 自評：能養成良好的飲食習慣。	【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 【家政教育】	
第八週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	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。	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。 2. 學會整隊的基本動作。 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。 2. 實作：能做出正確的整隊動作。 3. 問答：能說出正確運動穿著的條件。 4. 實作：能做好上體育課的準備。	【安全教育】 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 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。 2. 能正確進行暖身操活動。	1. 問答：能說出暖身操的重要性。 2. 實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。	【安全教育】 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 活動三：安全遊	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。	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用	1. 問答：能說出校園遊樂設備使用規定。 2. 實作：能按照使用規	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。	

114學年度 第一學期 一年級 健體領域 健體科 教學計畫表

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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
	樂園		Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	定使用遊樂設備。3. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 4. 問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。		
第十一週	第一冊第四單元：愛上體育課 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。 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。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 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。2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。3. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 4. 問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。	<b>【安全教育】</b> 安E3 知道常見事故傷害。 <b>【消費者保護教育】</b>	
第十二週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲	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。 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。 2. 知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。 3. 能和同學合作做出有主題的模仿造型。 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。 2. 實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。 3. 問答：能說出觀賞展演的想法。 4. 實作：能和同學合作，展演有主題的造型。	<b>【安全教育】</b> 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 活動二：墊上模仿秀	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表	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。 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。 2. 實作：能在墊子上進行靜態和移動性的模	<b>【安全教育】</b> 安E6 了解自己的身體。	

114學年度 第一學期 一年級 健體領域 健體科 教學計畫表

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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
		現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			仿動作。		
第十四週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動三：唱跳樂趣多	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能知道跳舞的動作要領。 2. 能說出舞蹈動作的口訣。 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。	<b>【安全教育】</b> 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 活動四：動物拳	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 學會利用身體表現各種動物拳。 2. 能和其他人合作，共同進行動物拳創作活動。	1. 實作：能做出動物拳動作。 2. 觀察：能與他人合作。	<b>【安全教育】</b> 安E6 了解自己的身體。	
第十六週	第一冊第六單元：走走跑跑 活動一：跟著節奏走	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。	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。	<b>【安全教育】</b> 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 活動二：奔跑吧	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 透過遊戲認識跑步運動。 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。	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。	

114學年度 第一學期 一年級 健體領域 健體科 教學計畫表

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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第十八週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	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-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。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 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。 2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。 【失智症教育】	
第十九週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	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-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。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 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。 2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	【安全教育】 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 活動一：滾球高手	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-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。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 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。 2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	【安全教育】 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 活動二：傳球遊戲	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態	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	1. 能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 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。 2. 觀察：於練習或遊戲中，能與同學合作，快	【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。	

114學年度 第一學期 一年級 健體領域 健體科 教學計畫表

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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
		度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。		樂學習。		

114學年度 第二學期 一年級 健體領域 健體科 教學計畫表

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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	單元一、心情追追追 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。 2.分辨愉快或不愉快的情緒。	自評 操作 問答 觀察	<b>【家庭教育】</b> 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 <b>【品德教育】</b> 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第二週	單元一、心情追追追 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。 2.分辨愉快或不愉快的情緒。	自評 操作 問答 觀察	<b>【家庭教育】</b> 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 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。 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。 2.在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3.能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	自評 操作 問答 觀察	<b>【家庭教育】</b> 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
第四週	單元一、心情追追追 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。 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。 2.在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3.能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	問答 演練	<b>【人權教育】</b> 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 活動一、做身體的主人	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 2.認識身體隱私與身體界限。 3.尊重自己及他人的身體隱私。 4.拒絕不合理的要求。 5.遇到危險和緊急情況時能設法求助。	發表 問答 觀察 實作	<b>【性別平等教育】</b> 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 <b>【人權教育】</b> 人E10 認識隱私權與日常生活的關係。 <b>【高齡教育】</b>	

114學年度 第二學期 一年級 健體領域 健體科 教學計畫表

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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第六週	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 2. 知道家庭或學校的分工沒有性別之分。	發表問答	<b>【性別平等教育】</b> 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 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。 2. 認識生病時的處理方法。	問答 發表演練	<b>【家庭教育】</b> 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 <b>【安全教育】</b> 安E6 了解自己的身體	
第八週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 3. 討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。 4. 練習正確用藥方法。	問答 發表演練	<b>【家庭教育】</b> 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 <b>【職業試探教育】</b>	
第九週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	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. 認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。 2. 感受流感、腸病毒的威脅，並做好預防工作。 3. 知道生病時如何避免傳染給他人。 4. 願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。	問答 演練 自評	<b>【家庭教育】</b> 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十週	單元四、跳一跳、動一動 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 知道伸展運動的重要性。 2. 能正確進行伸展運動。 3. 能知道伸展運動的功	問答 實作 觀察	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。	

114學年度 第二學期 一年級 健體領域 健體科 教學計畫表

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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
		3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律的身體活動。		能。 4. 願意利用時間進行伸展運動。 5. 了解跳躍的基本動作技巧。 6. 能做出單、雙腳跳聯合性動作。			
第十一週	單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱跳	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 認識土風舞的基本動作。 2. 能依照土風舞舞序描述動作。 3. 能專注觀賞他人跳舞的動作表現。 4. 能按照音樂節奏和舞序，和他人跳出正確的土風舞。	問答 實作	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。 <b>【失智症教育】</b>	
第十二週	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 學會利用武術拳與掌的基本動作。 2. 能和其他人合作，共同進行創作動作遊戲。	實作 觀察	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。	
第十三週	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	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能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 能認識童玩的多元與樂趣。 2. 能學會拍毬子的技巧。 3. 能運用沙包進行各式遊戲。 4. 能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。	實作 觀察	<b>【多元文化教育】</b> 多E1 了解自己的文化特質。 多E2 建立自己的文化認同與意識。	
第十四週	單元六、我愛運	1c-I-2 認識基	Cb-I-1 運動安	1. 認識運動對身體健康	問答	<b>【安全教育】</b>	

114學年度 第二學期 一年級 健體領域 健體科 教學計畫表

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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
	動 活動一、常運動 好處多、活動 二、運動場地大 探索	本的運動常識。 4c-I-1 認識與 身體活動相關資 源。 4d-I-2 利用學 校或社區資源從 事身體活動。	全常識、運動對 身體健康的益 處。 Cb-I-3 學校運 動活動空間與場 域。	的益處。 2. 學會增加運動的方 法。 3. 願意增加運動的機 會。 4. 知道校園的運動場地 和使用規定。 5. 能辨識運動場地是否 安全，並知道若有危險 該如何處理。 6. 使用運動場地前能檢 視其安全性。	實作	安E7 探究運動基本 的保健。 安E8 了解校園安全 的意義。	
第十五週	單元六、高手來 過招 活動三、動出好 體力	1c-I-1 認識身 體活動的基本動 作。 1d-I-1 描述動 作技能基本常 識。 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。	1a-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。 2. 正確做出動態支撐、 握槓、懸垂的動作。 3. 會描述單槓的動作基 本知識。	問答 實作	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本 的保健。 <b>【生命教育】</b> 生 E5 探索快樂與幸福 的異同。	
第十六週	單元六、我愛運 動 活動四、滾出活 力	1c-I-1 認識身 體活動的基本動 作。1d-I-1 描述 動作技能基本常 識。 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。	1a-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。 2. 能正確做出縮體、直 體側滾翻的動作。 3. 願意與他人認真合作 完成雙人直體側滾翻的 動作。	問答 實作 觀察	<b>【安全教育】</b> 安E3 知道常見事故 傷害。 安E7 探究運動基本 的保健。	

114學年度 第二學期 一年級 健體領域 健體科 教學計畫表

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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第十七週	單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲	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。	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。 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 實作	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。	
第十八週	單元七、球類運動樂趣多 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。 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。	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。 2. 能掌握氣球的特性，不讓球落地。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 4. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 5. 能單手做出拋小球動作。 6. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 7. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 8. 能單手做出拋小球動作。 9. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 10. 能理解並遵守運動規範。	問答 實作	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。	
第十九週	單元七、球類運動樂趣多 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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 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. 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 2. 能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。 3. 能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。 4. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。 5. 能利用所學技能進行	實作 觀察	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。	

114學年度 第二學期 一年級 健體領域 健體科 教學計畫表

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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
		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 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。 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。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	1. 認識常見的水域活動。 2. 辨識安全的水域活動情境。 3. 討論如何挑選合適的游泳裝備。 4. 認識水域活動的防範技巧。 5. 能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。 6. 演練正確入水的步驟。 7. 認識水中活動後的保健注意事項。	發 表 問 答 觀 察 實 作	<b>【安全教育】</b> 安E2 了解危機與安全。 <b>【生命教育】</b> 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E5 探索快樂與幸福的異同。	