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)

115年度 一 年級 健康與體育體 領域教學計畫表

115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	2a-I-1 發覺影響健康	Da-I-1 日常生活中的基本衛生	1.嘗試練習各種不同的	1.實作：能操作洗臉、洗手、	【生命教育】 生E1 探討生活	

115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	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。	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。	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。	**【安全教育】** 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技能。 4a-I-1 能於引導下，	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 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。 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。	**【生命教育】** 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。 **【職業試探教育】**	

115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				
		使用適切的健康資訊、產品與服務。					
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。 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。 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。	

115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。	【安全教育】 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 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。	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 【消費者保護教育】	
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。	【安全教育】 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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	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	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	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	

115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				
	神奇 活動二：墊上模仿秀	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。		軟度和支撐動作的要領。	態和移動性的模仿動作。		
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。	Ib-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。	【安全教育】 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。	【安全教育】 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。	【安全教育】 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。	【安全教育】 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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協	1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接	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	【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。 【失智症教育】	

115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				
	活動一：滾球高手	體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	調、力量及準確性控球動作。	球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。	球的動作。 3.觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。		
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，快樂學習。	**【安全教育】** 安E9 學習相互尊重的精神。	

115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
		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	**【家庭教育】** 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 **【品德教育】** 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	**【家庭教育】** 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	**【家庭教育】** 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。	發表 問答 觀察 實作	**【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。	
第五週	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。	比較男女生的異同。	發表 問答	**【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E10 認識隱私權與日常生活的關係。 【高齡教育】	
第六週	單元三、疾病小	1a-I-1 認識基本的健康	Fb-I-1 個人對	1.知道發燒時的自我照顧方	問答	**【性別平等教育】**	

115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
		學習表現	學習內容				
	百科 活動一、生病了怎麼辦	常識。 2a-I-1 感受健康問題對自己造成的威脅性。	健康的自我覺察與行為表現。	法。 2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 3. 認識流感的主要症狀。 4. 能使用正確的方法配戴口罩。	發表 演練	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。	討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。	問答 操作	**【家庭教育】** 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【安全教育】 安E6 了解自己的身體	
第八週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	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-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。	問答 演練 自評	**【家庭教育】** 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【職業試探教育】	
第九週	單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下	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。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	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能。 4. 願意利用時間進行伸展運動。	問答 實作 觀察	**【家庭教育】** 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 活動二、長大真好	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 了解跳躍的基本動作技巧。 2. 能做出單、雙腳跳聯合性動作。	問答 實作 觀察	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。	
第十一週	單元四、跳一	1c-I-1 認識身體活動的	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊	1. 認識土風舞的基本動作。	問答	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保	

115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
		學習表現	學習內容				
	跳、動一動 活動三、我愛唱跳	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。	戲。	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。	實作	健。 【失智症教育】	
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。	實作 觀察	**【安全教育】** 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.能學會拍毽子的技巧。	實作 觀察	**【多元文化教育】** 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、我愛運動 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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 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。 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。 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	問答 實作	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。 安E8 了解校園安全的意義。	

115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
		學習表現	學習內容				
				安全性。			
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。	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。 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	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【生命教育】 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。	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。 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	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 安E7 探究運動基本的保健。	
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	【安全教育】 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	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現。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	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。	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

115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
		學習表現	學習內容				
			動作。				
第十九週	單元七、球類運動樂趣多 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。	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.能運用雙、單手做出大球拋球動作。 2.能單手做出拋小球動作。 3.能與同學合作，進行練習與遊戲。	實作 觀察	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。	
第二十週	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。 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。	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團體遊戲。	實作 觀察	**【安全教育】** 安E2 了解危機與安全。 【生命教育】 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。	
第二十一週	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	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。	發表 問答 觀察 實作	**【安全教育】** 安 E2 了解危機與安全。	

115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
		學習表現	學習內容				
		相關資源。		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。			