臺南市南區日新國民小學 109 學年度第一學期一年級健體領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節		
課程目標	1. 引導學生觀察自己的成長現象,並透過遊戲化的教學活動,培養其照顧自己身體的責任感。 2. 藉由學生攝取食物的經驗,讓其了解食物對生理和心理的影響,並鼓勵學生養成良好的飲食習慣,讓自己更健康。 3. 透過學生平日上學或放學回家的情境,探討周遭環境中的潛在危險,進一步思考因應解決的方法,提升學生危機應變的能力。 4. 藉由觀察與討論,教導學生友愛同學,與同儕和睦相處的方法。 5. 透過觀察與體驗活動,引導學生正確使用校園遊樂設備,遵守使用規定。 6. 透過一系列滾球練習與遊戲,發展學生協調性,培養基本運動能力與技巧。 7. 藉由團體遊戲,培養學生群性並了解團隊合作重要性。						
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作						
融入之重大議題	【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 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。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E9 學習相互尊重的精神。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		

第一週~第三週	第一冊第一單元： 成長變變變	9	健體-E-A1	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。 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。	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。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 能說出保持身體清潔的方法。 2. 能說出代表成長的現象。 3. 能分享自己的生長發育變化。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第四週~第五週	第一冊第二單元： 營養的食物	6	健體-E-A1	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。 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。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 能說出攝取多樣化食物的好處。 2. 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。
第六週~第七週	第一冊第三單元： 快樂上下學	6	健體-E-C2	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。 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。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2. 能正確演練迷路或落單時的處理方法。 3. 能與同學和諧相處，並遵守團體規範。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【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的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。

第八週~第十一週	第一冊第四單元： 愛上體育課	12	健體-E-A1 健體-E-A2	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。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 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. 能做好上體育課的準備。 2. 能分辨校園裡遊樂設備是否安全。	【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。
第十二週~第十五週	第一冊第五單元： 我的身體真神奇	12	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	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。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。 2. 能和同學合作，展演有主題的造型。 3. 能與他人合作。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
第十六週~第十七週	第一冊第六單元： 走走跑跑	6	健體-E-A1	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. 能以不同走路步伐移位。 2. 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。

<p>第十八週~第二十一週</p>	<p>第一冊第七單元： 大球小球真好玩</p>	<p>12</p>	<p>健體-E-C2</p>	<p>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 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。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>1. 能做出滾地移動接球的動作。 2. 能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。 3. 能與同學合作進行練習與遊戲。</p>	<p>【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。</p>
-------------------	-----------------------------	-----------	----------------	--	---	---	--

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市南區日新國民小學 109 學年度第二學期一年級健體領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(57)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉著感受情緒與表達情緒,讓兒童逐步認識並接納自己的情緒,學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。 2. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸,讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權,建立「做自己身體的主人」的觀念,進而培養保護自己和處理危機的能力。 3. 透過對學校活動或家務工作的檢視,讓兒童了解善盡責任參與活動,根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。 4. 透過分享與探究活動,引導兒童知道運動的益處,進而願意增加運動機會。 5. 透過觀察與體驗活動,引導兒童認識校園的運動資源,並遵守使用規定。 6. 讓兒童了解跳躍的基本動作技巧,並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。 7. 透過大、小球的拋球體驗與練習,學習基本運動要領,並在遊戲或比賽中增進運動技能。 8. 藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲,增進兒童用手控球的靈活度與協調性。 9. 透過討論方式,教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。 10. 藉由經驗分享,教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。 				
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解				
融入之重大議題	<p>【性別平等教育】 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。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【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。 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。</p>				

安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。 【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。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【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。							
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		

<p>第一週~第四週</p>	<p>單元一、心情追追</p>	<p>11</p>	<p>健體-E-A2</p>	<p>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。</p>	<p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p>	<p>1. 能覺察自己的情緒狀態。 2. 能說出心情不好的原因並設法解決。</p>	<p>【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。 【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。</p>
----------------	-----------------	-----------	----------------	---	---------------------------	---	--

第五週~第六週	單元二、男女齊步走	6	健體-E-A2	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。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1. 能說出身體的隱私部位。 2. 能尊重他人的身體隱私部位，不隨便碰觸。 3. 能舉例說明家庭或學校的分工沒有性別之分。	【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。 【性別平等教育】 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~第九週	單元三、疾病小百科	9	健體-E-A1	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。 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。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 能說出生病時的處理方式。 2. 能養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

第十週~第十一週	單元四、跳一跳、動一動	6	健體-E-A1 健體-E-B3	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。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 願意進行伸展運動。 2. 能運用正確的技巧，做出各式跳躍動作。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十二週~第十三週	單元五、高手來過招	6	健體-E-B3 健體-E-C3	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。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 能做出武術拳與掌的動作。 2. 能發掘童玩的樂趣。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【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~第十七週	單元六、我愛運動	12	健體-E-A1 健體-E-A2	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-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	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。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能辨識與檢核學校的運動場地是否安全。 2. 能說出運動對身體健康的益處。	【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。 安 E8 了解校園安全的意義。
-----------	----------	----	--------------------	---	---	--	---

第十八週~第十九週	單元七、球類運動 樂趣多	6	健體-E-A1 健體-E-C1 健體-E-C2	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。 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。	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。 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. 能依正確要領，做出用腳或頭部控球的動作技能。 2. 在練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第二十週	單元八、玩水樂無窮	1	健體-E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 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。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 能正確說出挑選游泳裝備的方法。 2. 能說出游泳時身體不適的處理方式，以及游泳後的保健事項。 3. 能遵守泳池的相關安全規定。	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。