

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<br>(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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>A2 系統思考與解決問題<br>B3 藝術涵養與美感素養<br>C2 人際關係與團隊合作                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |        |      |                  |                |              |
| 融入之重大議題 | 【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。<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。<br>【安全教育】<br>安 E3 知道常見事故傷害。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。<br>安 E7 探究運動基本的保健。<br>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<br>(評量方式) | 融入議題<br>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：<br>成長變變變 | 9 | 健體-E-A1 | 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>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。 | 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。<br>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。<br>2. 能說出代表成長的現象。<br>3. 能分享自己的生長發育變化。               | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。<br>【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。                                  |
| 第四週~第五週 | 第一冊第二單元：<br>營養的食物 | 6 | 健體-E-A1 | 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。<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。                              | 1. 能說出攝取多樣化食物的好處。<br>2. 願意嘗試新食物並分享自己的感覺。                             | 【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。                                                            |
| 第六週~第七週 | 第一冊第三單元：<br>快樂上下學 | 6 | 健體-E-C2 | 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>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。                                                | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。<br>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。<br>2. 能正確演練迷路或落單時的處理方法。<br>3. 能與同學和諧相處，並遵守團體規範。 | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>【生命教育】<br>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：<br>愛上體育課   | 12 | 健體-E-A1<br>健體-E-A2            | 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。<br>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。<br>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. 能做好上體育課的準備。<br>2. 能分辨校園裡遊樂設備是否安全。                         | 【安全教育】<br>安 E3 知道常見事故傷害。<br>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：<br>我的身體真神奇 | 12 | 健體-E-A1<br>健體-E-A2<br>健體-E-B3 | 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。<br>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。<br>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。<br>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。<br>2. 能和同學合作，展演有主題的造型。<br>3. 能與他人合作。 | 【安全教育】<br>安 E6 了解自己的身體。<br>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：<br>走走跑跑    | 6  | 健體-E-A1                       | 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. 能以不同走路步伐移位。<br>2. 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~第二十一週 | 第一冊第七單元：<br>大球小球真好玩 | 12 | 健體-E-C2 | 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<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度。<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。<br>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. 能做出滾地移動接球的動作。<br>2. 能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。<br>3. 能與同學合作進行練習與遊戲。 | <b>【安全教育】</b><br>安 E9 學習相互尊重的精神。 |
|------------|---------------------|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|

◎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<br>(班級/組別) | 一年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節 |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------|------------------|
| 課程目標    | 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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>9. 透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。<br>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<br>A2 系統思考與解決問題<br>B3 藝術涵養與美感素養<br>C1 道德實踐與公民意識<br>C2 人際關係與團隊合作<br>C3 多元文化與國際理解                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |     |      |                  |
| 融入之重大議題 | <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。<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 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>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。<br><b>【安全教育】</b><br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E3 知道常見事故傷害。                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |     |      |                  |

| <div>安 E7 探究運動基本的保健。</div> <div>安 E8 了解校園安全的意義。</div> <div>【家庭教育】</div> <div>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</div> <div>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</div> <div>【多元文化教育】</div> <div>多 E1 了解自己的文化特質。</div> <div>多 E2 建立自己的文化認同與意識。</div> |         |    |        |      |      |                |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|--------|------|------|----------------|--------------|
| 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<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|                                                                                                                                                                                                                             |         |    |        | 學習表現 | 學習內容 |                |              |

|         |           |    |         |                                                     |                    |                                       |                                                                                                                               |
|---------|-----------|----|---------|-----------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第一週~第四週 | 單元一、心情追追追 | 12 | 健體-E-A2 | 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. 能覺察自己的情緒狀態。<br>2. 能說出心情不好的原因並設法解決。 | <p><b>【家庭教育】</b><br/>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p><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。</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。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<br>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。<br>Db-I-1 日常生活中的性別角色。                           | 1. 能說出身體的隱私部位。<br>2. 能尊重他人的身體隱私部位，不隨便碰觸。<br>3. 能舉例說明家庭或學校的分工沒有性別之分。 | <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。<br><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~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。<br>3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<br>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-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。<br>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。<br>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。<br>2. 能養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。                           | <b>【家庭教育】</b><br>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<br>健體-E-B3 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>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。<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。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。<br>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。<br>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1. 願意進行伸展運動。<br>2. 能運用正確的技巧，做出各式跳躍動作。 | <b>【安全教育】</b><br>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<br>健體-E-C3 | 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。<br>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>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。<br>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。<br>2. 能發掘童玩的樂趣。       | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。<br><b>【多元文化教育】</b><br>多E1 了解自己的文化特質。<br>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<br>健體-E-A2 | <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</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>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> | <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> | <p>1. 能辨識與檢核學校的運動場地是否安全。</p> <p>2. 能說出運動對身體健康的益處。</p> | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> |
|-----------|----------|----|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|

|           |                 |   |                               |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                          |                                                                          |                                  |
|-----------|-----------------|---|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 第十八週~第十九週 | 單元七、球類運動<br>樂趣多 | 6 | 健體-E-A1<br>健體-E-C1<br>健體-E-C2 | 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。<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。 | 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。<br>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。<br>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。<br>2. 在練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。                     | <b>【安全教育】</b><br>安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 第二十週      | 單元八、玩水樂無窮       | 3 | 健體-E-A2                       | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<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。<br>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。<br>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。<br>3. 能遵守泳池的相關安全規定。 | <b>【安全教育】</b><br>安 E2 了解危機與安全。   |

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。